Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Степанов Максим Сергеевич
Должность: Проректор по образовательной и научно-исследовательской деятельности
Дата подписания: 23.10.2026 14:00:52
Уникальный программный ключ:
ac103ec627087a9e59e034d124a15f779f2c5a1e

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 | УТВЕРЖДЕНО |
|---|---|
| Начальник учебно-методического управления | Проректор по образовательной и научно-исследовательской деятельности |
| канд. биол. наук, доцент И.В. Осадченко | канд. филол. наук, доцент М.С. Степанов |
| _____ | _____ |
| «23» июня 2026 г. | «23» июня 2026 г. |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**«Теория и методика обучения базовым видам спорта: Атлетизм»**
**Б1.О.33.06**

**Направление подготовки**
49.03.04 Спорт

**Наименование ОПОП**
«Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско-преподавательская деятельность в образовании»
«Управление спортивной подготовкой в индивидуальных и командных видах спорта»

**Квалификация выпускника**
Тренер по виду спорта. Преподаватель

**Форма обучения**
очная/заочная

| СОГЛАСОВАНО | СОГЛАСОВАНО | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол №11, «17» мая 2026 г.) |
|---|---|---|
| Декан тренерского факультета, канд. пед. наук, доцент | Декан факультета заочной формы обучения, канд. пед. наук, профессор | Заведующий кафедрой, канд. пед. наук, доцент |
| _____ А.В. Завьялов | _____ В.Х Шнайдер | _____ И.И. Зулаев |
| «17» июня 2026 г. | «17» июня 2026 г. | «17» мая 2026 г. |

**Малаховка 2026**

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации 25 сентября 2019 г., № 886 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21 октября 2019 г., регистрационный номер № 56284), с изменениями, утвержденными приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 681 от 25 мая 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 49.03.04):**

| Код ПС | Профессиональный стандарт | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ | Аббрев. исп. в РПД |
|---|---|---|---|
| **05 Физическая культура и спорт** | | | |
| 05.003 | "Тренер" | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. №362н (зарегистрировано в Минюсте России 25 мая 2023 г. № 73442) | **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 физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.
ОПК-10 – способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма.

Результаты обучения по дисциплине:

| Формируемые компетенции | Соотнесенные профессиональные стандарты | Планируемые результаты обучения |
|---|---|---|
| УК-7 | | **УК-7.1 Знает** способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни; основные методы и средства, применяемые в атлетизме; теорию и методику обучения базовым видам спорта: Атлетизм (с учетом специфики избранного вида спорта); методики обучения технике упражнений с отягощениями.<br>**УК-7.2 Умеет** использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности; применять на практике средства и методы, используемые в атлетизме; 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.<br>**УК-7.3 Имеет опыт** применения здоровьесберегающих технологий, поддерживающих должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; использования основ методики тренировки в атлетизме; проведения тренировок по разносторонней физической подготовке с использованием отягощений, овладению |

| | | |
|---|---|---|
| | | техникой специально-подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся средствами атлетизма; проведения самостоятельно или с привлечением других лиц физкультурно-оздоровительных мероприятий; проведения самостоятельных занятий на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий средствами атлетических упражнений. |
| ОПК-1 | **Т**<br>**В/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта. | **ОПК-1.1. Знает** историю и современное состояние атлетизма, его место и значение в физической культуре и спорте, 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 учебно-тренировочного процесса с использованием отягощений; способы оценки результатов обучения в атлетизме.<br>**ОПК-1.2. Умеет** планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических 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 задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами занимающихся; планировать занятия по физической культуре, 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.<br>**ОПК-1.3. Имеет опыт** 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 физической культуре, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физической культуры и спорта с учетом возрастного состава группы. |
| ОПК-10 | **Т**<br>**В/05.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин) | **ОПК-10.1. Знает** правила техники безопасности, профилактики травматизма; 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; правила |

| | | |
|---|---|---|
| | | эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники в тренажерном зале; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в атлетизме.<br>**ОПК-10.2. Умеет** обеспечивать технику безопасности; 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; использовать средства и методы восстановления спортивной работоспособности; основываться в профессиональной деятельности на положения федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта; разъяснять 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.<br>**ОПК-10.3. Имеет опыт** обеспечения безопасности при проведении тренировочных занятий; контроля за безопасным выполнением занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря; обеспечения безопасного выполнения занимающимися упражнений по общефизической и специальной подготовке с использованием отягощений; проверки исправности оборудования, инвентаря, спортивной техники, его соответствия нормам техники безопасности, принятым в атлетизме. |

## 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. 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** | | **24** | **24** |
| *В том числе:*<br>*Занятия семинарского типа:*<br>Методические занятия | | 4 | 4 |
| Практические занятия | | 20 | 20 |
| **Самостоятельная работа студента** | | **48** | **48** |
| **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:*<br>*Занятия семинарского типа:*<br>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 | 6 | - | 14 | 20 |
| 3. | Методика обучения атлетическим видам спорта | 4 | - | 12 | 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: | | 20 | 4 | 48 | 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 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/49862.html (дата обращения: 28.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 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- | 1 | - |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63649.html (дата обращения: 28.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | | |

### 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 Elibrary https://elibrary.ru
11. Электронно-библиотечная система IPRbooks http://www.iprbookshop.ru
12. 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).

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

**Фонд оценочных средств**
**по дисциплине**

«Теория и методика обучения базовым видам спорта: Атлетизм»

49.03.04 Спорт

***Наименование ОПОП:***
«Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско-преподавательская деятельность в образовании»
«Управление спортивной подготовкой в индивидуальных и командных видах спорта»

**Форма обучения**
очная/заочная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры
(протокол № 11 «17» мая 2026 г.)
Зав. кафедрой доцент И.И. Зулаев/_____
«17» мая 2026 г.

**Малаховка, 2026 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** способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни; основные методы и средства, применяемые в атлетизме; теорию и методику обучения базовым видам спорта: Атлетизм (с учетом специфики избранного вида спорта); методики обучения технике упражнений с отягощениями.<br>**УК-7.2 Умеет** использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности; применять на практике средства и методы, используемые в атлетизме; 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.<br>**УК-7.3 Имеет опыт** применения здоровьесберегающих | **УК-7.1.** Применяет методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности **(тестирование технической и физической подготовленности, разрабатывает план-конспект занятия, составляет комплексы атлетических упражнений для ОФП и СФП в составе плана-конспекта занятия).** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | технологий, поддерживающих должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; использования основ методики тренировки в атлетизме; проведения тренировок по разносторонней физической подготовке с использованием отягощений, овладению техникой специально-подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся средствами атлетизма; проведения самостоятельно или с привлечением других лиц физкультурно-оздоровительных мероприятий; проведения самостоятельных занятий на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий средствами атлетических упражнений. | |
| ОПК-1 | **Т В/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта. | **ОПК-1.1. Знает** историю и современное состояние атлетизма, его место и значение в физической культуре и спорте, 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 | **ОПК-1.3.** Определяет и планирует оптимальные параметры нагрузки, учитывая направленность тренировочного занятия **(разрабатывает план-конспект занятия для занимающихся, составляет комплексы атлетических упражнений для ОФП и СФП в составе плана-конспекта для занимающихся).** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | специальной подготовленности; форму, основные разделы и содержание плана-конспекта занятия с отягощениями; основные документы, регламентирующие построение учебно-тренировочного процесса с использованием отягощений; способы оценки результатов обучения в атлетизме.<br>**ОПК-1.2. Умеет** планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических 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 задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами занимающихся; планировать занятия по физической культуре, 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.<br>**ОПК-1.3. Имеет опыт** 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 физической культуре, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физической культуры и спорта с учетом возрастного состава группы. | |
| ОПК-10 | **Т**<br>**В/05.6**<br>Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе | **ОПК-10.1. Знает** правила техники безопасности, профилактики травматизма; правила использования спортивного оборудования, тренажеров, техники и инвентаря; основы техники безопасности при занятиях с различными видами отягощений; содержание | **ОПК-10.3.** Учитывает состояние занимающихся и условия проведения занятий физическими упражнениями при планировании и проведении тренировок и других физкультурно-спортивных мероприятий **(защита реферата, опрос).** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | спортивных дисциплин) | 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; правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники в тренажерном зале; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в атлетизме.<br>**ОПК-10.2. Умеет** обеспечивать технику безопасности; 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; использовать средства и методы восстановления спортивной работоспособности; основываться в профессиональной деятельности на положения федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта; разъяснять 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.<br>**ОПК-10.3. Имеет опыт** обеспечения безопасности при проведении тренировочных занятий; контроля за безопасным выполнением занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря; обеспечения безопасного выполнения занимающимися упражнений по общефизической и специальной подготовке с использованием отягощений; проверки исправности оборудования, инвентаря, спортивной техники, его соответствия нормам | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | техники безопасности, принятым в атлетизме. | |

## 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 увеличение 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 скамье -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.

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.