

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Морозов Антон Павлович
Должность: Врио ректора
Дата подписания: 04.09.2025 09:40:46
Уникальный программный идентификатор:
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

«Элективные курсы по физической культуре и спорту
(прикладная физическая культура/ОФП)»

(тяжелая атлетика)

Б1.В.03

Направление подготовки

49.03.04 Спорт

Наименование ОПОП

«Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско-преподавательская деятельность в образовании»

Квалификация выпускника

Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения

очная

СОГЛАСОВАНО

Декан тренерского факультета,

канд. пед. наук, доцент

А.В. Завьялов

«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

**«Элективные курсы по физической культуре и спорту
(прикладная физическая культура/ОФП)»
(тяжелая атлетика)
Б1.В.03**

Направление подготовки
49.03.04 Спорт

Наименование ОПОП
«Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско-преподавательская деятельность в
образовании»

Квалификация выпускника
Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения
очная

СОГЛАСОВАНО
Декан тренерского факультета,
канд. пед. наук, доцент
А.В. Завьялов
«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.

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

1. Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

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

Результаты обучения по дисциплине:

Формируемые компетенции	Соотнесенные профессиональные стандарты	Планируемые результаты обучения
УК-7		УК-7.1. Знает основные методы и средства, применяемые в тяжелой атлетике; комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовленности; методики обучения технике упражнений в тяжелой атлетике; правила использования спортивного оборудования и инвентаря на занятиях по тяжелой атлетике; основы организации здорового образа жизни. УК-7.2. Умеет применять на практике средства и методы, используемые в тяжелой атлетике; использовать спортивное оборудование и инвентарь, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по тяжелой атлетике; использовать эффективные для тяжелой атлетики методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности; проводить самостоятельно занятия по тяжелой атлетике, обучать технике выполнения тяжелоатлетических соревновательных упражнений, способствовать развитию нравственно-волевых качеств; проводить занятия по общей физической подготовке с использованием отягощений. УК-7.3. Имеет опыт использования основ методики тренировки в тяжелой атлетике; проведения тренировок по разносторонней физической подготовке, по овладению техникой специально-подготовительных упражнений, по повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся средствами тяжелой атлетики; 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 тяжелой атлетики; обеспечения правильной эксплуатации и сохранности инвентаря и оборудования.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. В соответствии с рабочим учебным планом в очной форме обучения дисциплина изучается в 1-6 семестрах. Вид промежуточной аттестации: в 1-6 семестры – зачет; в 2, 4, 6 семестры – зачет с оценкой (ОФП).

3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы		Всего часов	Распределение по семестрам					
			1	2	3	4	5	6
Контактная работа преподавателя с обучающимися		328	36	76	36	72	36	72
<i>В том числе:</i>								
<i>Занятия семинарского типа:</i>								
Практические занятия		328	36	76	36	72	36	72
Промежуточная аттестация:								
<i>зачет</i>			+	+	+	+	+	+
<i>зачет с оценкой</i>				+		+		+
Общая трудоемкость	часы	328	36	76	36	72	36	72
	зачетные единицы	-	-	-	-	-	-	-

4. Содержание дисциплины:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела
1	Совершенствование спортивно-технических навыков.	Совершенствование техники соревновательных и специально-вспомогательных упражнений в процессе тренировочных занятий.
2	Развитие общих и специальных физических качеств.	Общая и специальная физическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений для развития силы, гибкости, выносливости, ловкости, быстроты, координационных способностей. Текущий контроль уровня физической подготовленности студентов. Подготовка к выполнению контрольных нормативов и повышение спортивной квалификации.
3	Приобретение и совершенствование педагогических навыков.	Обучение и совершенствование педагогических навыков обучения технике двигательных действий. Проведение отдельных частей урока и урока в целом. Подготовка учебно-методической документации для проведения занятий. Овладение педагогическими навыками по исправлению ошибок в технике и подбору рациональных средств индивидуальной спортивной подготовки. Судейская практика. Овладение и совершенствование навыками судейства соревнований.

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

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Виды учебной работы	Всего часов
		ПЗ	
1.	Совершенствование спортивно-технических навыков.	170	170
2.	Развитие общих и специальных физических качеств.	80	80
3.	Приобретение и совершенствование педагогических навыков.	78	78
Итого:		328	328

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

6.1 Основная литература:

№ п/п	Наименование	Кол-во экземпляров	
		библиотека	кафедра
1.	Бударников, А. А. Методические основы пауэрлифтинга в вузе : учебное пособие / А. А. Бударников. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2012. — 156 с. — ISBN 978-5-209-04193-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/11406.html (дата обращения: 03.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
2.	Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика : учебник для студентов высших учебных заведений / Л. С. Дворкин. - Москва : Советский спорт, 2005. - 598 с. : ил. - Библиогр.: с. 593. - ISBN 5-85009-896-8 : 575.52. - Текст (визуальный) : непосредственный.	77	-
3.	Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 2 : учебник для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 496 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07522-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/453756 (дата обращения: 03.12.2020).	1	-
4.	Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 335 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07657-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/453608 (дата обращения: 03.12.2020).	1	-
5.	Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1 : учебник для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. —	1	-

	380 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07487-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/453723 (дата обращения: 03.12.2020).		
6.	Ибель, Д. В. Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге : учебно-методическое пособие / Д. В. Ибель ; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2004. - Библиогр.: с. 60-63. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 03.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
7.	Мишустин, В. Н. Тяжелая атлетика. Организационно-методические особенности многолетней подготовки в системе ДЮСШ, ДЮСШОР, ШВСМ : учебно-методическое пособие / В. Н. Мишустин ; ВГАФК. - Волгоград, 2012. - табл. - Библиогр.: с. 117. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 03.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
8.	Поляков В. А. Гиревой спорт : учебно-методическое пособие / В. А. Поляков, В. И. Воропаев. - Москва : Физкультура и спорт, 1988. - 80 с. : ил. - ISBN 5-278-00049-X : 0.20. - Текст (визуальный) : непосредственный.	47	-
9.	Сулейманов, Н. Л. Основные направления совершенствования системы подготовки тяжелоатлетов : учебное пособие / Н. Л. Сулейманов ; ВГАФК. - Волгоград, 2012. - Библиогр.: с. 65-68. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 03.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
10.	Талибов, А. Х. Индивидуализация тренировочной нагрузки тяжелоатлетов высокой квалификации на основе комплексного контроля : учебное пособие / А. Х. Талибов ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2010. - Библиогр.: с. 74-76. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 03.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
11.	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: 03.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-

12.	Терзи, К. Г. Тренажерный зал: принципы комплектования и эксплуатации : учебно-методическое пособие / К. Г. Терзи ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - Библиогр.: с. 98. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 03.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
13.	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	-
14.	Терзи, К. Г. Тренажерный зал: принципы комплектования и эксплуатации : учебно-методическое пособие / К. Г. Терзи ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - 100 с. : ил. - Библиогр.: с. 98. - 97.00. - Текст (визуальный) : непосредственный.	80	-
15.	Тяжелая атлетика : учебник для институтов физической культуры / под ред. А. Н. Воробьева. - 4-е изд., перераб. и доп. - Москва : Физкультура и спорт, 1988. - 238 с. : ил. - ISBN 5-278-00029-5 : 0.65. - Текст (визуальный) : непосредственный.	58	-
16.	Тяжелая атлетика и методика преподавания : учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. А. С. Медведева. - Москва : Физкультура и спорт, 1986. - 110 с. : ил. - 0.25. - Текст (визуальный) : непосредственный.	44	-
17.	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21 февраля 2013 г. №73 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 26 с. — ISBN 978-5-4487-0579-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/87580.html (дата обращения: 03.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-

6.2 Дополнительная литература:

№ п/п	Наименование	Кол-во экземпляров	
		библиотека	кафедра
1.	Болховских Р. Н. Техника тяжелоатлетических упражнений (в исполнении чемпионов Олимпийских игр) : учебное пособие / Р. Н. Болховских ; МГАФК. - Малаховка, 2003. - 64 с. : ил. - Библиогр.: с. 59-64. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный.	1	-
2.	Воробьев А. Н. Тренировка. Работоспособность. Реабилитация / А. Н. Воробьев. - М. : Физкультура и спорт, 1989. - 272 с. : ил. - ISBN 5-278-00324-3 : 5.00.	2	2
3.	Воробьев А. Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А. Н.	4	2

	Воробьев. - 2-е изд. - М. : Физкультура и спорт, 1977. - 255 с. : ил. - 1.11.		
4.	Горулев П. С. Женская тяжелая атлетика. Проблемы и перспективы : учебное пособие / П. С. Горулев, Э. Р. Румянцева. - Москва : Советский спорт, 2006. - 164 с. : ил. - ISBN 5-9718-0074-4 : 177.97. - Текст (визуальный) : непосредственный.	3	-
5.	Горулев П. С. Тяжелая атлетика. Женская : программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / П. С. Горулев. - Москва : Советский спорт, 2005. - 103 с. : ил. - Библиогр.: с. 101. - ISBN 5-9718-0075-2 : 142.38. - Текст (визуальный) : непосредственный.	4	-
6.	Горулев П. С. Тяжелая атлетика. Женская : программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / П. С. Горулев. - М. : Советский спорт, 2005. - 103 с. : ил. - Библиогр.: с. 101. - ISBN 5-9718-0075-2 : 142.38.	5	1
7.	Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика : учебник для студентов высших учебных заведений / Л. С. Дворкин. - М. : Советский спорт, 2005. - 598 с. : ил. - Библиогр.: с. 593. - ISBN 5-85009-896-8 : 575.52. - 350.00.	83	1
8.	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	-
9.	Жеков И. П. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений / И. П. Жеков. - М. : Физкультура и спорт, 1976. - 192 с. : ил. - 0.50.	29	1
10.	Лапутин Н. П. Специальные упражнения тяжелоатлета / Н. П. Лапутин. - М. : Физкультура и спорт, 1973. - 136 с. : ил. - 0.26.	35	1
11.	Назаренко Ю. Ф. Методика обучения соревновательным упражнениям в силовом троеборье (пауэрлифтинге) / Ю. Ф. Назаренко, С. Ю. Тё, С. В. Матук ; СибГУФК. - Омск, 2003. - 44 с. : ил. - Библиогр.: с. 43. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный.	2	-
12.	Назаренко Ю. Ф. Техника соревновательных упражнений в силовом троеборье : учебное пособие / Ю. Ф. Назаренко, С. Ю. Тё ; СибГУФК. - Омск, 2003. - 26 с. : ил. - Библиогр.: с. 24-25. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный.	1	-
13.	Назаренко, Ю. Ф. Методика обучения соревновательным упражнениям в силовом троеборье (пауэрлифтинге) / Ю. Ф. Назаренко, С. Ю. Те, С. В. Матук. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. — 44 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/64996.html (дата	1	-

	обращения: 03.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей		
14.	Роман Р. А. Тренировка тяжелоатлета / Р. А. Роман. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Физкультура и спорт, 1986. - 174 с. - 1.00.	2	1
15.	Сёмин, Н. И. Тяжелоатлетический спорт в олимпийских играх современности 1896-2008 гг. : учебное пособие / Н. И. Сёмин, В. М. Тарасенко ; МГАФК. - Малаховка, 2010. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 03.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
16.	Семин, Н. И. Тяжелоатлетический спорт в олимпийских играх современности 1896-2012 гг. : учебное пособие для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлению подготовки "Физическая культура" / Н. И. Семин, В. М. Тарасенко ; МГАФК. - Малаховка, 2014. - ил. - Библиогр.: с. 128. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 03.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.	1	-
17.	Ткачев В. В. Основы техники, терминология и классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе в тяжелой атлетике, пауэрлифтинге и гиревом спорте : учебное пособие / В. В. Ткачев ; ДВГАФК. - Хабаровск, 2004. - 33 с. : ил. - Библиогр.: с. 31-32. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный.	1	-
18.	Тяжелая атлетика (мужчины и женщины) : примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и училищ олимпийского резерва / сост. В. Ф. Скотников, В. Е. Смирнов, Я. Э. Якубенко. - М. : Советский спорт, 2005. - 106 с. : ил. - Библиогр.:105-106. - ISBN 5-9718-0005-1 : 109.98.	31	2
19.	Тяжелая атлетика : справочник. - М. : Советский спорт, 2006. - 436 с. - ISBN 5-9718-0131-7 : 447.48.	15	1
20.	Тяжелая атлетика : учебник для институтов физической культуры / под ред. А. Н. Воробьева. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Физкультура и спорт, 1981. - 256 с. - 0.85.	23	1
21.	Шикунов А. Н. Пропаганда и популяризация гиревого спорта : научное издание / А. Н. Шикунов. - Тамбов, 2012. - 172 с. : ил. - Библиогр.: с. 163-172.	1	-
22.	Юст В. В. Особенности подготовки юных тяжелоатлетов : учебное пособие / В. В. Юст ; ДВГАФК. - Хабаровск, 2003. - 68 с. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный.	1	-
23.	Юст В. В. Управление работоспособностью тяжелоатлета методами фармакологической	1	-

	коррекции : учебное пособие / В. В. Юст, Е. С. Лещенко ; ДВГАФК. - Хабаровск, 2004. - 72 с. : ил. - Библиогр.: с. 68-69. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный.		
--	--	--	--

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>
14. Федерация тяжелой атлетики России <https://www.rfwf.ru/>
15. Международная федерация тяжелой атлетики <https://www.iwf.net/>
16. Федерация пауэрлифтинга России <http://fpr-info.ru/>
17. Международная федерация пауэрлифтинга <https://www.powerlifting.sport/>
18. Всероссийская федерация гиревого спорта <https://vfgs.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.	Магnezия	кг	0,5
7.	Магnezница	штук	на человека 1
8.	Плнты 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 брусках	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 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:

8.2.1. 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.

8.2.2. 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-PCM» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

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

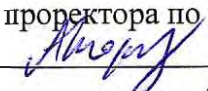
- автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

Приложение к Рабочей программе дисциплины
«Элективные курсы по физической культуре и спорту
(прикладная физическая культура/ОФП)»
(тяжелая атлетика)

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**

«Элективные курсы по физической культуре и спорту
(прикладная физическая культура/ОФП)» (тяжелая атлетика)

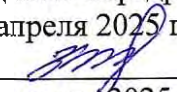
49.03.04 Спорт

Наименование ОПОП:

«Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско-преподавательская деятельность в
образовании»

Форма обучения

очная

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
«Элективные курсы по физической культуре и спорту
(прикладная физическая культура/ОФП)»
(тяжелая атлетика)*

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**

«Элективные курсы по физической культуре и спорту
(прикладная физическая культура/ОФП)» (тяжелая атлетика)

49.03.04 Спорт

Наименование ОПОП:

«Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско-преподавательская деятельность в
образовании»

Форма обучения
очная

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 тяжелой атлетике; комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовленности; методики обучения технике упражнений в тяжелой атлетике; правила использования спортивного оборудования и инвентаря на занятиях по тяжелой атлетике; основы организации здорового образа жизни. УК-7.2. Умеет применять на практике средства и методы, используемые в тяжелой атлетике; использовать спортивное оборудование и инвентарь, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по тяжелой атлетике; использовать эффективные для тяжелой атлетики методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности; проводить самостоятельно занятия по тяжелой атлетике, обучать технике выполнения тяжелоатлетических соревновательных упражнений, способствовать развитию нравственно-волевых качеств; проводить занятия по общей физической подготовке с использованием отягощений. УК-7.3. Имеет опыт использования основ методики тренировки в тяжелой атлетике; проведения тренировок по разносторонней физической подготовке, по овладению техникой специально-подготовительных упражнений, по повышению уровня развития основных физических качеств	Владеет средствами и методами, направленными на поддержание своей физической подготовленности (тестирование общей физической подготовленности). Совершенствует свое индивидуальное спортивное мастерство (тестирование специальной физической подготовленности). Применяет на занятиях комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений, направленных на повышение своего уровня общефизической подготовленности (разрабатывает план-конспект занятия).

		занимающихся средствами тяжелой атлетики; 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 тяжелой атлетики; обеспечения правильной эксплуатации и сохранности инвентаря и оборудования.	
--	--	---	--

2. Типовые задания:

2.1. Тестирование технической и физической подготовленности

Семестры	Нормы по ОФП (тяжелоатлетический спорт)					
	Подтягивание (раз)		Прыжок в длину с места (см)		Бег 30 м. (сек)	
	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка
1	13	3	230-234	3	9"	3
	15	4	235-239	4	8"	4
	17	5	240-244	5	7"	5
2	15	3	245-249	3	8"	3
	17	4	250-254	4	7"	4
	19	5	255-259	5	6"	5
3	15	3	245-249	3	8"	3
	17	4	250-254	4	7"	4
	19	5	255-259	5	6"	5
4	15	3	250-254	3	7"	3
	17	4	255-259	4	6"	4
	19	5	260-264	5	5"	5
5	17	3	250-254	3	7"	3
	19	4	255-259	4	6"	4
	21	5	260-264	5	5"	5
6	17	3	255-259	3	6"	3
	19	4	260-264	4	5"	4
	21	5	265-269	5	4"	5

Семестры	Нормы по СФП (тяжелоатлетический спорт)							
	Разряд по ИВС		Приседания		Жим лежа		Тяга	
		Оц.	Рез. от собств. веса %	Оц.	Рез. от собств. веса%	Оц.	Рез. от собств. веса %	Оц.
1	Ш р.	3	170	3	110	3	170	3
	Ср.-II р.	4	175	4	115	4	175	4
	II р.	5	180	5	120	5	180	5
2	Ш р.	3	170	3	120	3	170	3
	Ср.-II р.	4	175	4	125	4	175	4
	II р.	5	180	5	130	5	180	5
3	ср. II-III р.	3	175	3	125	3	175	3
	II р.	4	180	4	130	4	180	4
	ср. II-I р.	5	185	5	135	5	185	5
4	II р.	3	180	3	130	3	180	3
	ср. II -I	4	185	4	135	4	185	4
	I р.	5	190	5	140	5	190	5
5	подтв II р.	3	185	3	135	3	185	3
	II -I	4	190	4	140	4	190	4
	подтв..I р.	5	195	5	145	5	195	5
6	Ср. II- I р.	3	190	3	140	3	190	3
	I р.	4	195	4	145	4	200	4
	ср. I р.-кмс	5	200	5	150	5	210	5

Семестры	Нормы по СФП						Участие во внутренних и внешних соревнованиях		
	Выпрыгивание вверх		Рывок гири		Толчок гири		по ИВС		по БВС
							в качестве		
							участие или судьи		участие или судьи
	Рез-т	Оц.	Рез-т	Оц.	Рез-т	Оц.			
1	45 50 55	3 4 5	Норм. III р. Ср.. III- II р. II р.	3 4 5	Норм. III р. Ср.. III- II р. II р.	3 4 5	1	1	л/атлетика, туризм, спортигры футбол
2	50 55 60	3 4 5	подтв. III р. ср. II - III р. подтв. II р.	3 4 5	подтв. III р. ср. II - III р. подтв. II р.	3 4 5	2	2	Плавание, лыжный спорт, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, спортигры

3	55 60 65	3 4 5	Ср.. III- Пр. Норм. II р. Ср. II - I р.	3 4 5	Ср.. III- Пр. Норм. II р. Ср. II - I р.	3 4 5	3	3	л/атлетика, туризм, спортигры футбол
4	60 65 70	3 4 5	Ср.. III- Пр. подтв. II р. Ср. II - I р.	3 4 5	Ср.. III- Пр. подтв. II р. Ср. II - I р.	3 4 5	4	4	Плавание, лыжный спорт, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, спортигры
5	60 65 70	3 4 5	Ср.. III- Пр. подтв. II р. Ср. II - I р.	3 4 5	Ср.. III- Пр. подтв. II р. Ср. II - I р.	3 4 5	4	4	л/атлетика, туризм, спортигры футбол
6	65 70 75	3 4 5	Норм. II р. Ср. II - I р. I р.	3 4 5	Норм. II р. Ср. II - I р. I р.	3 4 5	4	4	Плавание, лыжный спорт, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, спортигры
Для студентов, не специализирующихся в тяжелой атлетике: рывок 60% от собственного веса, толчок-80%									

2.2. Темы индивидуальных проектов:

Раздел 2. Развитие общих и специальных физических качеств

Тема: Составление плана-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.

Раздел 3. Приобретение и совершенствование педагогических навыков

Вариант 1. Составить план-конспект основной части занятия проводимого с целью обучения (совершенствования) технике выполнения соревновательных упражнений (по заданию преподавателя):

Задание 1. Обучение (совершенствование) технике рывка.

Задание 2. Обучение (совершенствование) технике подъема на грудь.

Задание 3. Обучение (совершенствование) технике подъема от груди.

Задание 4. Обучение (совершенствование) технике приседаний.

Задание 5. Обучение (совершенствование) технике жима лежа.

Задание 6. Обучение (совершенствование) технике тяги.

Утверждаю: _____

ПЛАН – КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

Студент _____ Дата _____

Для занимающихся группы _____

Задачи занятия:

1. _____
2. _____
3. _____

Оборудование и инвентарь: _____

Частные задачи	№ п.п.	<u>Подготовительная часть занятия.</u> Содержание (упражнения)	Дозировка (кол-во раз, мин. и т.п.)	Организационно-методические указания
Частные задачи	№ п.п.	<u>Основная часть занятия</u> Содержание (упражнения)	Дозировка (кол-во раз, мин. и т.п.)	Организационно-методические указания
Частные задачи	№ п.п.	<u>Заключительная часть занятия</u> Содержание (упражнения)	Дозировка (кол-во раз, мин. и т.п.)	Организационно-методические указания

2.3. Контрольные нормативы для зачета с оценкой по ОФП:

Испытания по ОФП проводятся в один день. Порядок испытаний у мужчин и женщин:

1. мужчины - подтягивание на перекладине (примечание: студенты собственный вес которых свыше 100 кг. (100,1 и более) в упражнении «Подтягивание на перекладине» имеют коэффициент «2» (т.е. результат, показанный в данном упражнении, умножается на 2). Взвешивание производится перед началом зачета по ОФП (форма одежды спортивная),
женщины - сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (примечание: студентки собственный вес которых свыше 81кг. (81,1 и более) в упражнении «сгибании-разгибании рук в упоре лежа» имеют коэффициент «2» (т.е. результат, показанный в данном упражнении, умножается на 2). Взвешивание производится перед началом зачета по ОФП (форма одежды спортивная);
2. Прыжок в длину с места;
3. Бег 100 метров.

Зачет с оценкой оценивается по сумме набранных баллов.

Оценочные таблицы для расчёта очков по ОФП
Т А Б Л И Ц А
ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПОДТЯГИВАНИИ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

КОЛ. ПОВТ.	ОЧКИ	КОЛ. ПОВТ.	ОЧКИ
5	600.00	16	720.92
6	614.29	17	726.14
7	628.57	18	731.37
8	642.86	19	736.00
9	657.14	20	737.91
10	671.43	21	739.83
11	685.71	22	741.74
12	700.00	23	743.66
13	705.23	24	745.57
14	710.46	25	747.48
15	715.69	26	750.00

Т А Б Л И Ц А
ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С МЕСТА (ЮНОШИ)

см	очки	см	очки	см	очки	см	очки
210.00	600.00	229.00	676.00	248.00	719.03	267.00	739.75
211.00	604.00	230.00	680.00	249.00	720.50	268.00	740.29
212.00	608.00	231.00	684.00	250.00	721.96	269.00	740.82
213.00	612.00	232.00	688.00	251.00	723.43	270.00	741.36
214.00	616.00	233.00	692.00	252.00	724.89	271.00	741.89
215.00	620.00	234.00	696.00	253.00	726.35	272.00	742.43
216.00	624.00	235.00	700.00	254.00	727.82	273.00	742.97
217.00	628.00	236.00	701.46	255.00	729.28	274.00	743.50
218.00	632.00	237.00	702.93	256.00	730.75	275.00	744.04
219.00	636.00	238.00	704.39	257.00	732.21	276.00	744.57
220.00	640.00	239.00	705.86	258.00	733.67	277.00	745.11
221.00	644.00	240.00	707.32	259.00	735.14	278.00	745.65
222.00	648.00	241.00	708.78	260.00	736.00	279.00	746.18
223.00	652.00	242.00	710.25	261.00	736.54	280.00	746.72
224.00	656.00	243.00	711.71	262.00	737.07	281.00	747.25
225.00	660.00	244.00	713.18	263.00	737.61	282.00	747.79
226.00	664.00	245.00	714.64	264.00	738.14	283.00	748.33
227.00	668.00	246.00	716.11	265.00	738.68	284.00	748.86
228.00	672.00	247.00	717.57	266.00	739.22	285.00	750.00

Т А Б Л И Ц А
ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В БЕГЕ НА 100 М (ЮНОШИ)

сек.мс	очки
16.00 – 15.00	600.00
14.90 – 14.60	637.50
14.50 – 14.30	675.00
14.20 – 13.90	712.50
13.80 и менее	750.00

Т А Б Л И Ц А
ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В СГИБАНИИ-РАЗГИБАНИИ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА
(ДЕВУШКИ)

КОЛ. ПОВТ.	ОЧКИ	КОЛ. ПОВТ.	ОЧКИ
8	600.00	27	719.71
9	607.69	28	722.52
10	615.38	29	725.34
11	623.08	30	728.16
12	630.77	31	730.97
13	638.46	32	733.79
14	646.15	33	736.00
15	653.85	34	737.03
16	661.54	35	738.06
17	669.23	36	739.09
18	676.92	37	740.12
19	684.62	38	741.15
20	692.31	39	742.18
21	700.00	40	743.21
22	702.82	41	744.24
23	705.63	42	745.28
24	708.45	43	746.31
25	711.26	44	747.34
26	714.08	45	748.37
27	716.89	46	750.00

Т А Б Л И Ц А
ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С МЕСТА (ДЕВУШКИ)

СМ	ОЧКИ	СМ	ОЧКИ	СМ	ОЧКИ
165.00	600.00	186.00	701.83	207.00	737.34
166.00	605.00	187.00	703.66	208.00	738.01
167.00	610.00	188.00	705.49	209.00	738.68
168.00	615.00	189.00	707.32	200.00	739.35
169.00	620.00	190.00	709.15	201.00	740.02
170.00	625.00	191.00	710.98	202.00	740.69
171.00	630.00	192.00	712.81	203.00	741.36
172.00	635.00	193.00	714.64	204.00	742.03
173.00	640.00	194.00	716.47	205.00	742.70
174.00	645.00	195.00	718.30	206.00	743.37
175.00	650.00	196.00	720.13	207.00	744.04
176.00	655.00	197.00	721.96	208.00	744.71
177.00	660.00	198.00	723.79	209.00	745.38
178.00	665.00	199.00	725.62	200.00	746.05
179.00	670.00	200.00	727.45	201.00	746.72
180.00	675.00	201.00	729.28	202.00	747.39
181.00	680.00	202.00	731.11	203.00	748.06
182.00	685.00	203.00	732.94	204.00	748.73
183.00	690.00	204.00	734.77	205.00	750.00
184.00	695.00	205.00	736.00		
185.00	700.00	206.00	736.67		

ТАБЛИЦА ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В БЕГЕ НА 100 М (ДЕВУШКИ)

сек.мс	очки
19.00 – 18.40	600.00
18.30 – 17.90	637.50
17.80 – 17.50	675.00
17.40 – 17.10	712.50
17.00 и менее	750.00

2.4. Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.

Критерии оценки тестирования технической и физической подготовленности:

оценка «**зачтено**» выставляется обучающемуся, выполнившем 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 индивидуальных проектов:

«**зачтено**» выставляется обучающемуся, если:

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

«**не зачтено**» выставляется обучающемуся, если:

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

Критерии оценки контрольных нормативов по ОФП:

оценка «**отлично**» ставится студенту если он при выполнении контрольных нормативов набрал 2100 и более баллов;

оценка «**хорошо**» ставится студенту если он при выполнении контрольных нормативов набрал 1970-2099 баллов;

оценка «**удовлетворительно**» ставится студенту если он при выполнении контрольных нормативов набрал 1800-1969 баллов;

оценка «**неудовлетворительно**» ставится студенту если он при выполнении контрольных нормативов набрал менее 1800 баллов.