

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования\_  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»**

Факультет физической культуры и спорта

---

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета ННГУ

протокол № 10 от 02.12.2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Атлетизм

---

Уровень высшего образования

Бакалавриат

---

Направление подготовки / специальность

49.03.01 - Физическая культура

---

Направленность образовательной программы

Спортивная тренировка (единоборства)

---

Форма обучения

очная, заочная

---

г. Нижний Новгород

2025 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.11 Атлетизм относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ПК-2: Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	<p>ПК-2.1: Знает: - возрастные и половые способности развития организма.</p> <p>ПК-2.2: Умеет: - осуществлять тренировочный процесс с учетом индивидуальных половозрастных особенностей организма.</p> <p>ПК-2.3: Имеет опыт: - реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки.</p>	<p>ПК-2.1: Знать: - возрастные и половые особенности обучающихся и требования стандарта спортивной подготовки по видам спорта «Тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг», касающиеся тренировочной нагрузки разных половозрастных групп, занимающихся;</p> <p>ПК-2.2: Уметь: - осуществлять тренировочный процесс в силовых видах спорта с учетом индивидуальных половозрастных особенностей организма.</p> <p>ПК-2.3: Владеть: - средствами, методами, приемами реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки;</p>	<p>Собеседование</p> <p>Реферат</p> <p>Тест</p> <p>Разноуровневые задания</p>	<p>Зачёт:</p> <p>Контрольные вопросы</p>
ПК-5: Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в	ПК-5.1: Знает: - средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства; -	ПК-5.1: Знать: -основные положения теории и методики :тяжелая	<p>Собеседование</p> <p>Реферат</p> <p>Тест</p> <p>Разноуровневые</p>	<p>Зачёт:</p> <p>Контрольные вопросы</p>

процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности	<p>технические особенности вида спорта; -особенности проведения тренировок на основе комплексобщиеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования технических действий.</p> <p>ПК-5.2: Умеет: - совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий.</p> <p>ПК-5.3: Имеет опыт: - совершенствования индивидуальной технической, тактической, общей и специальной физической подготовки. - проведения тренировок на основе комплекса специальных упражнений для расширения спектра двигательных умений и навыков с целью совершенствования технической подготовленности.</p>	<p>атлетика, паурлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг.;</p> <p>- технику выполнения классических упражнений:тяжелая атлетика, паурлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг. ;</p> <p>ПК-5.2:</p> <p>Уметь:</p> <p>- совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</p> <p>-выполнять классически упражнения по тяжелой атлетики, бодибилдингу.</p> <p>ПК-5.3:</p> <p>Владеть: техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности.</p>	задания	
--	---	--	---------	--

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная	заочная
<b>Общая трудоемкость, з.е.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
в том числе		
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>		
- занятия лекционного типа	<b>16</b>	<b>4</b>
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	<b>16</b>	<b>8</b>
- КСР	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>самостоятельная работа</b>	<b>39</b>	<b>55</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>0</b> <b>Зачёт</b>	<b>4</b> <b>Зачёт</b>

#### 3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)		в том числе								
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них						Самостоятельная работа обучающегося, часы		
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы		Всего				
	0 Ф 0	3 Ф 0	0 Ф 0	3 Ф 0	0 Ф 0	3 Ф 0	0 Ф 0	3 Ф 0	0 Ф 0	3 Ф 0	
Тема 1. История развития силовых видов спорта.	8	6	2	0	2	0	4	0	4	6	
Тема 2. Организация и проведение соревнований	9	7	2	0	2	1	4	1	5	6	
Тема 3. Теория и методика обучения силовым видам спорта	8	8	2	1	2	1	4	2	4	6	
Тема 4. Методы развития силы и силовой выносливости	9	7	2	0	2	1	4	1	5	6	
Тема 5. Тяжелая атлетика – выполнение классических упражнений: рывок, толчок, жим штанги стоя	8	8	2	1	2	1	4	2	4	6	
Тема 6. Пауэрлифтинг – изучение техники и тактики соревновательных упражнений.	9	7	2	0	2	1	4	1	5	6	
Тема 7. Гиревой спорт – изучение техники и методика обучения рывка и толчка.	8	8	2	1	2	1	4	2	4	6	
Тема 8. Бодибилдинг – изучение техники и методика упражнений на отдельные мышцы и группы мышц.	6	8	1	1	1	1	2	2	4	6	
Тема 9. Соревнования в силовых видах спорта	6	8	1	0	1	1	2	1	4	7	
Аттестация	0	4									
КСР	1	1						1	1		
Итого	72	72	16	4	16	8	33	13	39	55	

### Содержание разделов и тем дисциплины

Тема 1. История развития силовых видов спорта.

Тема 2. Организация и проведение соревнований

Тема 3. Теория и методика обучения силовым видам спорта

Тема 4. Методы развития силы и силовой выносливости

Тема 5. Тяжелая атлетика – выполнение классических упражнений: рывок, толчок, жим штанги стоя

Тема 6. Пауэрлифтинг – изучение техники и тактики соревновательных упражнений.

Тема 7. Гиревой спорт – изучение техники и методика обучения рывка и толчка.

Тема 8. Бодибилдинг – изучение техники и методика упражнений на отдельные мышцы и группы мышц.

Тема 9. Соревнования в силовых видах спорта

### 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

#### 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Предусмотрены следующие виды самостоятельной работы студентов:

- самостоятельное изучение литературы (учебников, справочных материалов, специальных источников, монографий, статей из периодических изданий, и т.п.), необходимой для освоения теоретических вопросов, подготовки к текущему контролю в форме устного опроса и тестирования. Вопросы для самостоятельной работы могут быть включенные в планы лекций, научно-практических занятий, так и вынесенные целиком на самостоятельное изучение студента;
- подготовка докладов и инициативных рефератов, опорных конспектов;
- тренировка изученных приемов и действий :по тяжелой атлетикт, пауэрлифтингу, гиревому спорту, бодибилдингу.

Текущий контроль самостоятельной работы студентов проводится на занятиях семинарского типа и консультациях в форме устного опроса; оценки опорных конспектов, рефератов, научно-практических занятиях.

#### 5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Собеседование) для оценки сформированности компетенции ПК-2:

вопросы	Код формируемой компетенции
1. История развития силовых видов спорта.	ПК-2,5
1. Обзор видов силовой подготовки.	ПК-2,5
1. ОФП в силовой подготовке.	ПК-2,5
1. Классические упражнения в тяжелой атлетике.	ПК-2,5
1. Техника выполнения упражнений. Классификация и анализ упражнений.	ПК-2,5
1. Техника и тактика соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.	ПК-2,5
1. Техника рывка, толчка в гиревом спорте.	ПК-2,5
1. Методы обучения в силовой подготовке.	ПК-2,5

1. Принципы обучения.	ПК-2,5
1. Упражнения для совершенствования техники рывка, толчка в гиревом спорте.	ПК-2,5
1. Тренажеры в силовой подготовке.	ПК-2,5
1. Психологическая подготовка штангистов, гиревиков.	ПК-2,5
1. Многолетнее планирование в силовой подготовке.	ПК-2,5
1. Содержание тренировочного процесса в силовой подготовке.	ПК-2,5
1. Принципы тренировки.	ПК-2,5
1. Методы тренировки.	ПК-2,5
1. Периодизация тренировочного процесса.	ПК-2,5
1. Участие в соревнованиях в видах силовой подготовки.	ПК-2,5
1. Положение о соревнованиях.	ПК-2,5
1. Обязанности и права участников соревнований в видах силовой подготовки.	ПК-2,5
1. Состав судейской коллегии, её обязанности и права в видах силовой подготовки.	ПК-2,5
1. Физические качества занимающихся.	ПК-2,5
1. Взаимосвязь техники и тактики в освоении видов.	ПК-2,5
1. Различные виды упражнений в силовых видах спорта.	ПК-2,5

**5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Собеседование) для оценки сформированности компетенции ПК-5:**

<i>вопросы</i>	<i>Код формируемой компетенции</i>
1. История развития силовых видов спорта.	ПК-2,5
1. Обзор видов силовой подготовки.	ПК-2,5
1. ОФП в силовой подготовке.	ПК-2,5

1. Классические упражнения в тяжелой атлетике.	ПК-2,5
1. Техника выполнения упражнений. Классификация и анализ упражнений.	ПК-2,5
1. Техника и тактика соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.	ПК-2,5
1. Техника рывка, толчка в гиревом спорте.	ПК-2,5
1. Методы обучения в силовой подготовке.	ПК-2,5
1. Принципы обучения.	ПК-2,5
1. Упражнения для совершенствования техники рывка, толчка в гиревом спорте.	ПК-2,5
1. Тренажеры в силовой подготовке.	ПК-2,5
1. Психологическая подготовка штангистов, гиревиков.	ПК-2,5
1. Многолетнее планирование в силовой подготовке.	ПК-2,5
1. Содержание тренировочного процесса в силовой подготовке.	ПК-2,5
1. Принципы тренировки.	ПК-2,5
1. Методы тренировки.	ПК-2,5
1. Периодизация тренировочного процесса.	ПК-2,5
1. Участие в соревнованиях в видах силовой подготовки.	ПК-2,5
1. Положение о соревнованиях.	ПК-2,5
1. Обязанности и права участников соревнований в видах силовой подготовки.	ПК-2,5
1. Состав судейской коллегии, её обязанности и права в видах силовой подготовки.	ПК-2,5
1. Физические качества занимающихся.	ПК-2,5

1. Взаимосвязь техники и тактики в освоении видов.	ПК-2,5
1. Различные виды упражнений в силовых видах спорта.	ПК-2,5

### **Критерии оценивания (оценочное средство - Собеседование)**

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

### **5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ПК-2:**

#### **Темы рефератов**

1. История развития силовых видов спорта.
2. Обзор видов силовой подготовки.
3. ОФП в силовой подготовке.
4. Классические упражнения в тяжелой атлетике.



5. Техника выполнения упражнений. Классификация и анализ упражнений.
6. Техника и тактика соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.
7. Техника рывка, толчка в гиревом спорте.
8. Методы обучения в силовой подготовке.
9. Принципы обучения.
10. Упражнения для совершенствования техники рывка, толчка.
11. Тренажеры в силовой подготовке.
12. Психологическая подготовка штангистов, гиревиков.
13. Содержание тренировочного процесса в силовой подготовке.
14. Принципы тренировки.
15. Методы тренировки.
16. Периодизация тренировочного процесса.
17. Участие в соревнованиях в видах силовой подготовки.
18. Положение о соревнованиях.
19. Обязанности и права участников соревнований в видах силовой подготовки.
20. Состав судейской коллегии, её обязанности и права в видах силовой подготовки.
21. Физические качества занимающихся.
22. Взаимосвязь техники и тактики в освоении видов.
23. Различные виды упражнений в силовых видах спорта

#### **5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ПК-5:**

##### **Темы рефератов**

1. История развития силовых видов спорта.
2. Обзор видов силовой подготовки.
3. ОФП в силовой подготовке.
4. Классические упражнения в тяжелой атлетике.
5. Техника выполнения упражнений. Классификация и анализ упражнений.
6. Техника и тактика соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.

- 7.Техника рывка, толчка в гиревом спорте.
- 8.Методы обучения в силовой подготовке.
- 9.Принципы обучения.
- 10.Упражнения для совершенствования техники рывка, толчка.
- 11.Тренажеры в силовой подготовке.
- 12.Психологическая подготовка штангистов, гиревиков.
- 13.Содержание тренировочного процесса в силовой подготовке.
14. Принципы тренировки.
- 15.Методы тренировки.
- 16.Периодизация тренировочного процесса.
- 17.Участие в соревнованиях в видах силовой подготовки.
- 18.Положение о соревнованиях.
- 19.Обязанности и права участников соревнований в видах силовой подготовки.
- 20.Состав судейской коллегии, её обязанности и права в видах силовой подготовки.
- 21.Физические качества занимающихся.
- 22.Взаимосвязь техники и тактики в освоении видов.
- 23.Различные виды упражнений в силовых видах спорта

### **Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)**

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при

Оценка	Критерии оценивания
	этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

### **5.1.5 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-2:**

#### **Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции ПК-2,5**

1) Физические качества это:

1. Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека
2. врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека
3. комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах

2) К основным физическим качествам относятся:

1. выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость
2. рост, вес, становая сила, объем бицепсов
3. бег, прыжки, метания, ходьба

3) Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

1. тяжелая атлетика
2. современное пятиборье
3. гимнастика

4) Сила это:

1. способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
2. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
3. комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие "мышечное усилие"

5) Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

1. подвижных и спортивных игр
2. скоростно-силовых упражнений
3. прыжков вверх с места

5) Веса гирь используемых на официальных соревнованиях (в килограммах)?

1. 16, 24, 30
2. 8, 16, 36
3. 16, 24, 32
4. 12, 24, 36

6) Что из перечисленного НЕ входит в стадии выполнения упражнения в гиревом спорте?

1. замах
2. подсед
3. подрыв
4. рывок

7) Во время выполнения толчка разрешается?

1. опускать гири на грудь
2. менять положение рук и гирь в момент выталкивания
3. попеременно толкать гири от груди
4. доталкивать или дожимать гири

8) Какая дисциплина входит ТОЛЬКО в «двоеборье» в гиревом спорте?

1. короткий спуск гирь
2. рывок гири одной и другой рукой без перерыва
3. толчок двух гирь двумя руками
4. жонглирование гирей

9)Какие мышцы НАИБОЛЕЕ задействуются в гиревом спорте?

- 1.мышцы плечевого пояса
2. двуглавые мышцы рук
- 3.мышцы брюшного пресса
4. мышцы (разгибатели) спины

10)Сколько попыток имеют тяжелоатлеты в каждом упражнении?

1. 0
2. 1
3. 3
4. 5

11)Когда был образован Всемирный тяжелоатлетический союз?

1. 1906
2. 1908
3. 1910
4. 1912

12.Когда проводился первый международный чемпионат?

1. В 1891 году в Великобритании
2. В 1900 году в Вене
3. В 1911 году в США
4. В 1915 году в Греции

13.Сколько упражнений включают в соревнованиях по тяжёлой атлетике на сегодняшний день?

1. 2
2. 3
3. 5
4. 7

14.Когда начались первые официальные соревнования по тяжёлой атлетике?

1. В 1849-е годы в Великобритании
2. В 1860-е годы в США
3. В 1873-е годы в Греции
4. В 1890-е годы в Вене

**5.1.6 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-5:**

**Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции ПК-2,5**

1) Физические качества это:

1. Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека
2. врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека
3. комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах

2) К основным физическим качествам относятся:

1. выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость
2. рост, вес, становая сила, объем бицепсов
3. бег, прыжки, метания, ходьба

3) Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

1. тяжелая атлетика
2. современное пятиборье
3. гимнастика

4) Сила это:

1. способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
2. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
3. комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие "мышечное усилие"

5) Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

1. подвижных и спортивных игр
2. скоростно-силовых упражнений
3. прыжков вверх с места

5) Веса гири используемых на официальных соревнованиях (в килограммах)?

1. 16, 24, 30
2. 8, 16, 36
3. 16, 24, 32
4. 12, 24, 36

6) Что из перечисленного НЕ входит в стадии выполнения упражнения в гиревом спорте?

1. замах
2. подсед
3. подрыв
4. рывок

7) Во время выполнения толчка разрешается?

1. опускать гири на грудь
2. менять положение рук и гирь в момент выталкивания
3. попеременно толкать гири от груди
4. доталкивать или дожимать гири

8) Какая дисциплина входит ТОЛЬКО в «двоеборье» в гиревом спорте?

1. короткий спуск гирь
2. рывок гири одной и другой рукой без перерыва
3. толчок двух гирь двумя руками
4. жонглирование гирей

9) Какие мышцы НАИБОЛЕЕ задействуются в гиревом спорте?

1. мышцы плечевого пояса
2. двуглавые мышцы рук
3. мышцы брюшного пресса
4. мышцы (разгибатели) спины

10) Сколько попыток имеют тяжелоатлеты в каждом упражнении?

1. 0
2. 1
3. 3
4. 5

11)Когда был образован Всемирный тяжелоатлетический союз?

1. 1906
2. 1908
3. 1910
4. 1912

12.Когда проводился первый международный чемпионат?

1. В 1891 году в Великобритании
2. В 1900 году в Вене
3. В 1911 году в США
4. В 1915 году в Греции

13.Сколько упражнений включают в соревнованиях по тяжёлой атлетике на сегодняшний день?

1. 2
2. 3
3. 5
4. 7

14.Когда начались первые официальные соревнования по тяжёлой атлетике?

1. В 1849-е годы в Великобритании
2. В 1860-е годы в США
3. В 1873-е годы в Греции
4. В 1890-е годы в Вене

### **Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)**

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»



Оценка	Критерии оценивания
неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

### **5.1.7 Типовые задания (оценочное средство - Разноуровневые задания) для оценки сформированности компетенции ПК-2:**

#### **Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции ПК-2,5**

1) Физические качества это:

1. Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека
2. врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека
3. комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах

2) К основным физическим качествам относятся:

1. выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость
2. рост, вес, становая сила, объем бицепсов
3. бег, прыжки, метания, ходьба

3) Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

1. тяжелая атлетика
2. современное пятиборье
3. гимнастика

4) Сила это:

1. способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
2. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
3. комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие "мышечное усилие"

5) Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

1. подвижных и спортивных игр

2. скоростно-силовых упражнений

3. прыжков вверх с места

5) Веса гирь используемых на официальных соревнованиях (в килограммах)?

1. 16, 24, 30

2. 8, 16, 36

3. 16, 24, 32

4. 12, 24, 36

6) Что из перечисленного НЕ входит в стадии выполнения упражнения в гиревом спорте?

1. замах

2. подсед

3. подрыв

4. рывок

7) Во время выполнения толчка разрешается?

1. опускать гири на грудь

2. менять положение рук и гирь в момент выталкивания

3. попеременно толкать гири от груди

4. доталкивать или дожимать гири

8) Какая дисциплина входит ТОЛЬКО в «двоеборье» в гиревом спорте?

1. короткий спуск гирь

2. рывок гири одной и другой рукой без перерыва

3. толчок двух гирь двумя руками

4. жонглирование гирей

9) Какие мышцы НАИБОЛЕЕ задействуются в гиревом спорте?

1. мышцы плечевого пояса
2. двуглавые мышцы рук
3. мышцы брюшного пресса
4. мышцы (разгибатели) спины

10) Сколько попыток имеют тяжелоатлеты в каждом упражнении?

1. 0
2. 1
3. 3
4. 5

11) Когда был образован Всемирный тяжелоатлетический союз?

1. 1906
2. 1908
3. 1910
4. 1912

12) Когда проводился первый международный чемпионат?

1. В 1891 году в Великобритании
2. В 1900 году в Вене
3. В 1911 году в США
4. В 1915 году в Греции

13) Сколько упражнений включают в соревнованиях по тяжёлой атлетике на сегодняшний день?

1. 2
2. 3
3. 5
4. 7

14) Когда начались первые официальные соревнования по тяжёлой атлетике?

1. В 1849-е годы в Великобритании
2. В 1860-е годы в США
3. В 1873-е годы в Греции
4. В 1890-е годы в Вене

#### **5.1.8 Типовые задания (оценочное средство - Разноуровневые задания) для оценки сформированности компетенции ПК-5:**

##### **Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции ПК-2,5**

1) Физические качества это:

1. Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека

2. врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека

3. комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах

2) К основным физическим качествам относятся:

1. выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость

2. рост, вес, становая сила, объем бицепсов

3. бег, прыжки, метания, ходьба

3) Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

1. тяжелая атлетика

2. современное пятиборье

3. гимнастика

4) Сила это:

1. способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время

2. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий

3. комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие "мышечное усилие"

5) Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

1. подвижных и спортивных игр

2. скоростно-силовых упражнений

3. прыжков вверх с места

5) Веса гирь используемых на официальных соревнованиях (в килограммах)?

1. 16, 24, 30

2. 8, 16, 36

3. 16, 24, 32

4. 12, 24, 36

6) Что из перечисленного НЕ входит в стадии выполнения упражнения в гиревом спорте?

1. замах
2. подсед
3. подрыв
4. рывок

7) Во время выполнения толчка разрешается?

1. опускать гири на грудь
2. менять положение рук и гирь в момент выталкивания
3. попеременно толкать гири от груди
4. доталкивать или дожимать гири

8) Какая дисциплина входит ТОЛЬКО в «двоеборье» в гиревом спорте?

1. короткий спуск гирь
2. рывок гири одной и другой рукой без перерыва
3. толчок двух гирь двумя руками
4. жонглирование гирей

9) Какие мышцы НАИБОЛЕЕ задействуются в гиревом спорте?

1. мышцы плечевого пояса
2. двуглавые мышцы рук
3. мышцы брюшного пресса
4. мышцы (разгибатели) спины

10) Сколько попыток имеют тяжелоатлеты в каждом упражнении?

1. 0
2. 1
3. 3
4. 5

11) Когда был образован Всемирный тяжелоатлетический союз?

1. 1906
2. 1908
3. 1910
4. 1912

12. Когда проводился первый международный чемпионат?

1. В 1891 году в Великобритании
2. В 1900 году в Вене
3. В 1911 году в США
4. В 1915 году в Греции

13. Сколько упражнений включают в соревнованиях по тяжёлой атлетике на сегодняшний день?

1. 2
2. 3
3. 5
4. 7

14. Когда начались первые официальные соревнования по тяжёлой атлетике?

1. В 1849-е годы в Великобритании
2. В 1860-е годы в США
3. В 1873-е годы в Греции
4. В 1890-е годы в Вене

### **Критерии оценивания (оценочное средство - Разноуровневые задания)**

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно»,

Оценка	Критерии оценивания
	ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

## 5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

### Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатор достижения компетенций)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено			зачтено			
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельным и несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторым	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторым и	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

	ответа		и недочетами	недочетами		недочетов	
--	--------	--	-----------------	------------	--	-----------	--

### Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

**5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:**

**5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-2**

Вопрос	Код компетенции
1.История развития силовых видов спорта.	ПК-2,5
2.Обзор видов силовой подготовки.	ПК-2,5
3.ОФП в силовой подготовке.	ПК-2,5
4.Классические упражнения в тяжелой атлетике.	ПК-2,5
5.Техника выполнения упражнений. Классификация и анализ упражнений.	ПК-2,5
6.Техника и тактика соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.	ПК-2,5



7.Техника рывка, толчка в гиревом спорте.	ПК-2,5
8.Методы обучения в силовой подготовке.	ПК-2,5
9.Принципы обучения.	ПК-2,5
10.Упражнения для совершенствования техники рывка, толчка.	ПК-2,5
11.Тренажеры в силовой подготовке.	ПК-2,5
12.Психологическая подготовка штангистов, гиревиков.	ПК-2,5
13.Содержание тренировочного процесса в силовой подготовке.	ПК-2,5
14. Принципы тренировки.	ПК-2,5
15.Методы тренировки.	ПК-2,5
16.Периодизация тренировочного процесса.	ПК-2,5
17.Участие в соревнованиях в видах силовой подготовки.	ПК-2,5
18.Положение о соревнованиях.	ПК-2,5
19.Обязанности и права участников соревнований в видах силовой подготовки.	ПК-2,5
20.Состав судейской коллегии, её обязанности и права в видах силовой подготовки.	ПК-2,5
21.Физические качества занимающихся.	ПК-2,5
22.Взаимосвязь техники и тактики в освоении видов.	ПК-2,5
23.Различные виды упражнений в силовых видах спорта	ПК-2,5

**5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-5**

Вопрос	Код компетенции
1.История развития силовых видов спорта.	ПК-2,5
2.Обзор видов силовой подготовки.	ПК-2,5

3.ОФП в силовой подготовке.	ПК-2,5
4.Классические упражнения в тяжелой атлетике.	ПК-2,5
5.Техника выполнения упражнений. Классификация и анализ упражнений.	ПК-2,5
6.Техника и тактика соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.	ПК-2,5
7.Техника рывка, толчка в гиревом спорте.	ПК-2,5
8.Методы обучения в силовой подготовке.	ПК-2,5
9.Принципы обучения.	ПК-2,5
10.Упражнения для совершенствования техники рывка, толчка.	ПК-2,5
11.Тренажеры в силовой подготовке.	ПК-2,5
12.Психологическая подготовка штангистов, гиревиков.	ПК-2,5
13.Содержание тренировочного процесса в силовой подготовке.	ПК-2,5
14. Принципы тренировки.	ПК-2,5
15.Методы тренировки.	ПК-2,5
16.Периодизация тренировочного процесса.	ПК-2,5
17.Участие в соревнованиях в видах силовой подготовки.	ПК-2,5
18.Положение о соревнованиях.	ПК-2,5
19.Обязанности и права участников соревнований в видах силовой подготовки.	ПК-2,5
20.Состав судейской коллегии, её обязанности и права в видах силовой подготовки.	ПК-2,5
21.Физические качества занимающихся.	ПК-2,5
22.Взаимосвязь техники и тактики в освоении видов.	ПК-2,5
23.Различные виды упражнений в силовых видах спорта	ПК-2,5

**Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)**

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно» Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично» Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо» Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо» Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо» Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Силовые виды спорта : учебно-методическое пособие. - Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2014. - 97 с. - Рекомендовано методической комиссией Арзамасского филиала ННГУ для студентов очной формы обучения всех направлений, реализуемых в филиале и студентов заочной формы обучения направлений подготовки 034300, 49.03.01 Физическая культура профиль Менеджмент в сфере физической культуры. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции ННГУ им. Н. И. Лобачевс, <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=730205&idb=0>.
2. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе = Athletic gymnastics. Powerlifting. Features of the organization of classes in high school : teaching guide : учебное пособие / Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. - Самара : СамГУПС, 2019. - 186 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции СамГУПС - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=728004&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Методические основы пауэрлифтинга в вузе / Бударников А.А. - Москва : РУДН, 2012., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=639065&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

1. <http://fbbr.org>– сайт Общероссийской федерации бодибилдинга
2. <http://www.vfgs.ru> - сайт Общероссийской федерации гиревого спорта
3. <http://elibrary.ru/>- Научная российская электронная библиотека

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами, специализированным оборудованием: Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для реализации программы дисциплины необходимы: Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: ноутбук, проектор, экран; помещение для самостоятельной работы студентов, библиотечные фонды, сетевые источники информации, спортивный зал, татами. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 49.03.01 - Физическая культура.

Автор(ы): Морозов Андрей Михайлович.

Рецензент(ы): Кутасин Александр Николаевич, кандидат педагогических наук.

Заведующий кафедрой: Бахарев Юрий Александрович, кандидат педагогических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 23/01/2025, протокол № 6.