

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Физической культуры и спорта
(факультет)

Утверждено
решением ученого совета ННГУ
(протокол от 23.06.2022 г. №6)

Рабочая программа дисциплины

Атлетизм

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования
бакалавриат

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность
49.03.01. Физическая культура

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы
Спортивная тренировка (единоборства)

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Форма обучения
очная/заочная

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижегород

2022 год

Лист актуализации

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

___ 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры

Протокол от ___ 20___ г. № ___
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

___ 20___ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры

Протокол от ___ 20___ г. № ___
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

___ 20___ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры

Протокол от ___ 20___ г. № ___
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

___ 20___ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры

Протокол от ___ 20___ г. № ___
Зав. кафедрой _____

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Б1. В.11. Данная дисциплина изучается в течение 8 семестра очной формы обучения и на 5 курсе заочной. Итоговой формой контроля результатов освоения курса является зачет.

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	
<i>ПК-2</i> Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	ПК -2.1. Знает: - возрастные и половые особенности развития организма. ПК -2.2. Умеет: – осуществлять тренировочный процесс с учетом индивидуальных половозрастных особенностей организма. ПК -2.3. Имеет опыт: – реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки.	<i>Знать:</i> - 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; <i>Уметь:</i> - осуществлять тренировочный процесс в силовых видах спорта с учетом индивидуальных половозрастных особенностей организма. <i>Владеть:</i> - средствами, методами, приемами реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки;	Собеседование Реферат Тест Разноуровневые задания по теоретическим и практическим основам дисциплины
<i>ПК-5</i> Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями,	ПК -5.1. Знает: - средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства; - технические особенности вида спорта; -особенности проведения тренировок общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования технических элементов; ПК -5.2. Умеет: – совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий. ПК -5.3. Имеет опыт: – совершенствования индивидуальной технической, тактической, общей и специальной физической подготовки. - проведения тренировок на основе комплекса специальных упражнений для расширения	<i>Знать:</i> - основные положения теории и методики : тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг.; - технику выполнения классических упражнений : тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг. ; <i>Уметь:</i> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; -выполнять классические упражнения по тяжелой атлетике, бодибилдингу. <i>Владеть:</i> техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности.	Собеседование Реферат Тест Разноуровневые задания по теоретическим и практическим основам дисциплины

средствами выразительности	спектра двигательных умений и навыков с целью совершенствования технической подготовленности		
-------------------------------	---	--	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная форма обучения	заочная форма обучения
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ	2 ЗЕТ
Часов по учебному плану	72	72
в том числе		
аудиторные занятия (контактная работа):	33	13
- занятия лекционного типа	16	4
- занятия семинарского типа	16	8
- в т.ч. текущий контроль	1	1
самостоятельная работа	39	55
Промежуточная аттестация – зачет		4

3.2. Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)			в том числе												Самостоятельная работа обучающегося, часы		
				Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы														
				из них														
	Очная	Очно-заочная	Заочная	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Занятия лабораторного типа	Всего			Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная			
Тема 1. История развития силовых видов спорта.	6		6	1		-	1		-				2		-	4		6
2. Организация и проведение соревнований	6		7	1		-	1		1				2		1	4		6
3. Теория и методика обучения силовым видам спорта	8		7	2		-	2		1				4		1	4		6

4. Методы развития силы и силовой выносливости	8		7	2		-	2		1			4		1	4		6
5. Тяжелая атлетика – выполнение классических упражнений: рывок, толчок, жим штанги стоя	10		8	2		1	2		1			4		2	6		6
6. Пауэрлифтинг – изучение техники и тактики соревновательных упражнений.	9		8	2		1	2		1			4		2	5		6
7. Гиревой спорт – изучение техники и методика обучения рывка и толчка.	8		8	2		1	2		1			4		2	4		6
8. Бодибилдинг – изучение техники и методика упражнений на отдельные мышцы и группы мышц.	8		8	2		1	2		1			4		2	4		6
9. Соревнования в силовых видах спорта	8		8	2		-	2		1			4		1	4		7
В т.ч. текущий контроль	1		1									1		1			
Итого	72		72	16		4	16		8			33		13	39		55

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа. Промежуточная аттестация проходит в форме экзамена.

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, паурлифтингу, 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 промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), включающий:

5.1.Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	Шкала оценивания сформированности 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 незначительных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	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 отдельными незначительными 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 владения материалом. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка	Уровень подготовки
--------	--------------------

зачтено	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»
не зачтено	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»

6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения

6.2.1 Контрольные вопросы

<i>вопросы</i>	<i>Код формируемой компетенции</i>
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 в гиревом спорте.	ПК-2,5
11. Тренажеры в силовой подготовке.	ПК-2,5
12. Психологическая подготовка штангистов, гиревиков.	ПК-2,5
13. Многолетнее планирование в силовой подготовке.	ПК-2,5
14. Содержание тренировочного процесса в силовой подготовке.	ПК-2,5
15. Принципы тренировки.	ПК-2,5

16. Методы тренировки.	ПК-2,5
17. Периодизация тренировочного процесса.	ПК-2,5
18. Участие в соревнованиях в видах силовой подготовки.	ПК-2,5
19. Положение о соревнованиях.	ПК-2,5
20. Обязанности и права участников соревнований в видах силовой подготовки.	ПК-2,5
21. Состав судейской коллегии, её обязанности и права в видах силовой подготовки.	ПК-2,5
22. Физические качества занимающихся.	ПК-2,5
23. Взаимосвязь техники и тактики в освоении видов.	ПК-2,5
24. Различные виды упражнений в силовых видах спорта.	ПК-2,5

6.2.2. 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

6.2.3. 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

6.2.5. Вопросы к экзамену

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

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Силовые виды спорта: Составители: А.С. Лосев, А.А. Малышев: Учебно-методическое пособие.- Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2014. - 97с. - Режим доступа: http://www.unn.ru/books/met_files/Power_Sports.pdf
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 / И. А. Васельцова, Д. О. Белов, А. Б. Бродецкий [и др.]. — Самара : СамГУПС, 2019. — 186 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/145819> (дата обращения: 10.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

б) дополнительная литература:

1. Методические основы пауэрлифтинга в вузе [Электронный ресурс] : учеб. пособие [Текст] / А.А. Бударников. - М. : Издательство РУДН, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209041931.html>

в) 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

8. 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

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.01 «Физическая культура».

Автор (ы) преподаватель Морозов А.М.

Рецензент (ы) к.п.н., доц. Кутасин А.Н.

Заведующий кафедрой Бахарев Ю.А.

Программа одобрена на заседании методической комиссии факультета Физической культуры и спорта