



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Республики Крым  
«Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова»  
(ГБОУВО РК КИПУ имени Февзи Якубова)**

**Кафедра физической культуры**

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП

\_\_\_\_\_ В.В. Сенченко

02 апреля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ Н.Н. Мухамедьяров

02 апреля 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.О.10.04 «Атлетизм»**

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль подготовки «Физическая культура»

факультет психологии и педагогического образования

Симферополь, 2026

Рабочая программа дисциплины Б1.О.10.04 «Атлетизм» для бакалавров направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль «Физическая культура» составлена на основании ФГОС ВО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 № 121.

Составитель  
рабочей программы \_\_\_\_\_ А.В. Иванов  
подпись

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры  
от 02 марта 2026 г., протокол № 10

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Н.Н. Мухамедьяров  
подпись

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании УМК факультета психологии и педагогического образования  
от 02 апреля 2026 г., протокол № 7

Председатель УМК \_\_\_\_\_ Л.И. Аббасова  
подпись

1. Рабочая программа дисциплины Б1.О.10.04 «Атлетизм» для бакалавриата направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физическое культура».

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

2.1. Цель и задачи изучения дисциплины (модуля)

**Цель дисциплины (модуля):**

– Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся теоретических знаний и практических умений в области атлетической подготовки, развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости), укрепление здоровья и формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой.

**Учебные задачи дисциплины (модуля):**

- Освоение теоретических основ атлетизма и принципов построения тренировочного процесса.
- Формирование правильной техники выполнения основных силовых упражнений.
- Обучение правилам техники безопасности при занятиях с отягощениями.
- Формирование навыков самостоятельного планирования тренировок.
- Воспитание дисциплины, ответственности и культуры занятий физической культурой.
- Профилактика травматизма и укрепление опорно-двигательного аппарата.
- Развитие силовых способностей и общей физической подготовленности.

**2.2. Планируемые результаты освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины Б1.О.10.04 «Атлетизм» направлен на формирование следующих компетенций:

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

ПК-1 - Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач

В результате изучения дисциплины студент должен:

**Знать:**

– Основные методы и средства, применяемые в атлетических видах спорта; теорию и методику обучения базовым видам спорта: Атлетизм (с учетом специфики избранного вида спорта); комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовленности; методики обучения технике упражнений с отягощениями; правила использования спортивного оборудования и инвентаря при занятиях с отягощениями; основы организации здорового образа жизни.

– Историю и современное состояние атлетических видов спорта их место и значение в физическом воспитании, науке и образовании; методики развития физических качеств средствами атлетизма; виды, содержание и технологию планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке средствами атлетизма; комплексы атлетических упражнений для повышения уровня общефизической и специальной подготовленности; форму, основные разделы и содержание плана-конспекта занятия с отягощениями; основные документы, регламентирующие построение тренировочного процесса с использованием отягощений; способы оценки результатов обучения в атлетизме.

### **Уметь:**

– Применять на практике средства и методы, используемые в атлетических видах спорта; использовать спортивное оборудование и инвентарь, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по атлетическим видам спорта; использовать эффективные для вида спорта методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности с использованием отягощений; проводить самостоятельно занятия с отягощениями, обучать технике выполнения упражнений с отягощениями, способствовать развитию нравственно-волевых качеств; проводить занятия по общей физической подготовке с использованием отягощений.

– Планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий; подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся; планировать занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы; ставить различные виды задач и организовывать их решения на занятиях с отягощениями; использовать на занятиях с отягощениями педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности, занимающихся с отягощениями.

### **Владеть:**

– Навыками использования основ методики тренировки в атлетических видах спорта; проведения тренировок по разносторонней физической подготовке с использованием отягощений, овладению техникой специально-подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся средствами атлетизма; в проведении самостоятельно или с привлечением других лиц физкультурно-оздоровительных мероприятий;

– Навыками планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду



Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов очная форма							Количество часов заочная форма							Форма текущего контроля
	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	
атлетическим видам спорта															тестовый контроль
Развитие физических качеств средствами атлетизма	10			2			8								устный опрос
Материально-техническое обеспечение и техника безопасности при занятиях атлетическими видами спорта	10			2			8								устный опрос
Проведение соревнований и физкультурно-массовых мероприятий	8			2			6								устный опрос
Основы организации и построения атлетических занятий	10			2			8								тестовый контроль
Всего часов за 2 семестр	108			24			84								
Форма промеж. контроля	Зачет														
<b>Всего часов дисциплине</b>	108			24			84								

### 5. 1. Тематический план лекций

(не предусмотрено учебным планом)

## 5. 2. Темы практических занятий

№ занятия	Наименование практического занятия	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
1.	Общая характеристика атлетизма  <i>Основные вопросы:</i> 1. История возникновения и современное состояние атлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес. Терминология атлетических видов спорта. Влияние силовых упражнений на организм занимающихся.	Акт.	4	
2.	Основы техники атлетических видов спорта  <i>Основные вопросы:</i> 1. Характеристика соревновательных и специально-подготовительных упражнений в тяжёлой атлетике, пауэрлифтинге, гиревом спорте и бодибилдинге/фитнесе.	Акт.	8	
3.	Методика обучения атлетическим видам спорта  <i>Основные вопросы:</i> 1. Формирование знаний, двигательных умений и навыков при занятиях тяжёлой атлетикой, пауэрлифтингом, гиревым спортом и бодибилдингом/фитнесом. Предупреждение и исправление ошибок.	Акт.	4	
4.	Развитие физических качеств средствами атлетизма  <i>Основные вопросы:</i> 1. Характеристика и основы методики развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Перенос качеств. Методы тренировки.	Акт.	2	
5.	Материально-техническое обеспечение и техника безопасности при занятиях атлетическими видами	Акт.	2	

№ занятия	Наименование практического занятия	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
	<p>спорта</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Характеристика залов для занятий атлетическими видами спорта. Перечень необходимого оборудования для атлетических занятий. Причины травматизма при занятиях тяжёлой атлетикой, пауэрлифтингом, гиревым спортом и бодибилдингом/фитнесом. Техника безопасности при тренировочной и соревновательной деятельности в атлетических видах спорта.</p>			
6.	<p>Проведение соревнований и физкультурно-массовых мероприятий</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Характеристика соревнований. Инвентарь и оборудования для проведения соревнований. Порядок проведения соревнований. Правила соревнований.</p>	Акт.	2	
7.	<p>Основы организации и построения атлетических занятий</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Структура занятия (подготовительная, основная и заключительная части). Содержание занятий для различного контингента занимающихся (подбор упражнений). Планирование занятий в микро-мезо и макроциклах. Учёт и контроль нагрузки.</p>	Акт.	2	
	<b>Итого</b>			

### 5. 3. Темы семинарских занятий

(не предусмотрены учебным планом)

### 5. 4. Перечень лабораторных работ

(не предусмотрено учебным планом)

## 5. 5. Темы индивидуальных занятий

(не предусмотрено учебным планом)

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа по данной дисциплине включает такие формы работы как: работа с литературой, чтение дополнительной литературы; подготовка к устному опросу; подготовка к тестовому контролю; подготовка к зачету.

### 6.1. Содержание самостоятельной работы студентов по дисциплине (модулю)

№	Наименование тем и вопросы, выносимые на самостоятельную работу	Форма СР	Кол-во часов	
			ОФО	ЗФО
1	Общая характеристика атлетизма  <i>Основные вопросы:</i> 1. История зарождения, становления и развития тяжелоатлетического спорта в России и мире 2. Понятие о силовой тренировке. Принципы оздоровительной и спортивной тренировки. 3. Упражнения для общей и специальной физической подготовки из арсенала бодибилдинга.	работа с литературой, чтение дополнительной литературы; подготовка к устному опросу; подготовка к тестовому контролю	16	
2	Основы техники атлетических видов спорта  <i>Основные вопросы:</i> 1. Характеристика соревновательных упражнений тяжелой атлетики: рывок и толчок. 2. Характеристика соревновательных упражнений пауэрлифтинга: приседание	работа с литературой, чтение дополнительной литературы; подготовка к устному опросу; подготовка к тестовому контролю	24	

№	Наименование тем и вопросы, выносимые на самостоятельную работу	Форма СР	Кол-во часов	
			ОФО	ЗФО
	со штангой на плечах, жим штанги лежа, тяга становаая. 3. Характеристика соревновательных упражнений гиревого спорта: рывок гири одной рукой, толчок двух гирь.			
3	Методика обучения атлетическим видам спорта  <i>Основные вопросы:</i>	работа с литературой, чтение дополнительной литературы; подготовка к устному опросу; подготовка к тестовому контролю	14	
4	Развитие физических качеств средствами атлетизма  <i>Основные вопросы:</i> 1. Методы развития физических способностей с использованием отягощений. 2. Методы развития силовых способностей. Методика направленная на увеличения мышечной массы, улучшения рельефа мышц 3. Методы развития силовых способностей. Методика развитие абсолютной и “взрывной” силы, развитие силовой выносливости.	работа с литературой, чтение дополнительной литературы; подготовка к устному опросу	8	
5	Материально-техническое обеспечение и техника безопасности при занятиях атлетическими видами спорта  <i>Основные вопросы:</i> 1. Классификация тренажеров и упражнений с отягощениями для развития различных мышечных групп (шеи, плечевого пояса, рук, спины, живота, груди, ног). 2. Техника безопасности при подготовке и в ходе проведения атлетических занятий.	работа с литературой, чтение дополнительной литературы; подготовка к устному опросу	8	

№	Наименование тем и вопросы, выносимые на самостоятельную работу	Форма СР	Кол-во часов	
			ОФО	ЗФО
	3. Характерные травмы и их профилактика в ходе проведения атлетических занятий.			
6	<p>Проведение соревнований и физкультурно-массовых мероприятий</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Организация и правила соревнований по гиревому спорту: состав судейской коллегии: права и обязанности судей. Основные ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>2. Организация и правила соревнований по пауэрлифтингу: состав судейской коллегии: права и обязанности судей. Основные ошибки при выполнении соревновательных упражнений.</p> <p>3. Организация и правила соревнований по тяжелой атлетике: состав судейской коллегии: права и обязанности судей. Основные ошибки при выполнении упражнений.</p>	<p>работа с литературой, чтение дополнительной литературы; подготовка к устному опросу</p>	6	
7	<p>Основы организации и построения атлетических занятий</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p>	<p>работа с литературой, чтение дополнительной литературы; подготовка к тестовому контролю</p>	8	
	<b>Итого</b>		<b>84</b>	

### Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Для изучения дисциплины «Атлетизм» разработаны следующие методические рекомендации:

### 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

## 7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Дескрипторы	Компетенции	Оценочные средства
<b>УК-7</b>		
<b>Знать</b>	<p>Основные методы и средства, применяемые в атлетических видах спорта; теорию и методику обучения базовым видам спорта: Атлетизм (с учетом специфики избранного вида спорта); комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовленности; методики обучения технике упражнений с отягощениями; правила использования спортивного оборудования и инвентаря при занятиях с отягощениями; основы организации здорового образа жизни.</p>	<p>устный опрос; тестовый контроль</p>
<b>Уметь</b>	<p>Применять на практике средства и методы, используемые в атлетических видах спорта; использовать спортивное оборудование и инвентарь, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по атлетическим видам спорта; использовать эффективные для вида спорта методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности с использованием отягощений; проводить самостоятельно занятия с отягощениями, обучать технике выполнения упражнений с отягощениями, способствовать развитию нравственно-волевых качеств; проводить занятия по общей физической подготовке с использованием отягощений.</p>	<p>устный опрос; тестовый контроль</p>
<b>Владеть</b>	<p>Навыками использования основ методики тренировки в атлетических видах спорта; проведения тренировок по разносторонней физической подготовке с использованием отягощений, овладению техникой специально-подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся средствами атлетизма; в проведении самостоятельно или с привлечением других лиц физкультурно-оздоровительных мероприятий</p>	<p>зачет</p>
<b>ПК-1</b>		

Дескрипторы	Компетенции	Оценочные средства
<b>Знать</b>	<p>Историю и современное состояние атлетических видов спорта их место и значение в физическом воспитании, науке и образовании; методики развития физических качеств средствами атлетизма; виды, содержание и технологию планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке средствами атлетизма; комплексы атлетических упражнений для повышения уровня общефизической и специальной подготовленности; форму, основные разделы и содержание плана-конспекта занятия с отягощениями; основные документы, регламентирующие построение тренировочного процесса с использованием отягощений; способы оценки результатов обучения в атлетизме.</p>	устный опрос
<b>Уметь</b>	<p>Планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий; подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся; планировать занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы; ставить различные виды задач и организовывать их решения на занятиях с отягощениями; использовать на занятиях с отягощениями педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности, занимающихся с отягощениями.</p>	устный опрос; тестовый контроль
<b>Владеть</b>	<p>Навыками планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду</p>	зачет

Дескрипторы	Компетенции	Оценочные средства
	спорта, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий.	

## 7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оценочные средства	Уровни сформированности компетенции			
	Компетентность не сформирована	Базовый уровень	Достаточный уровень	Высокий уровень
устный опрос	менее 50 % правильных ответов	50 -69% правильных ответов	70-89 % правильных ответов	90-100% правильных ответов
тестовый контроль	выполнено правильно менее 30% работы	выполнено не менее 50% работы	выполнено 51 -80% работы	выполнено более 80% работы
зачет		студент имеет знания только основного материала по вопросу, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в ответе, испытывает затруднения	студент грамотно и по существу отвечает на вопрос, не допуская существенных неточностей в ответе, правильно применяет теоретические положения при решении практических задач, опирается в ответе на конспект	студент исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно отвечает на поставленный вопрос, умеет тесно увязывать теорию с практикой, опирается в ответе на конспект самостоятельно изученной учебной и научной литературы.

Оценочные средства	Уровни сформированности компетенции			
	Компетентность не сформирована	Базовый уровень	Достаточный уровень	Высокий уровень
		применения теоретических положений для решения практических задач.	самостоятельно изученной учебной литературы.	

**7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**7.3.1. Примерные вопросы для устного опроса**

1. Перечислите основные события оказавшие значительное влияние на формирование атлетических видов спорта в XIX веке.
2. Назовите знаменательные даты.
3. История развития атлетических видов спорта в России (на примере одного из атлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес).
4. История развития атлетических видов спорта в мире (на примере одного из атлетических видов спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг/фитнес).
5. Дайте описание соревновательным упражнениям тяжелой атлетики с раскрытием действий, периодов и фаз
6. Перечислите этапы процесса обучения двигательным действиям.
7. Перечислите методы обучения в атлетических видах спорта.
8. Назовите причины возникновения ошибок в технике выполнения упражнений.
9. Перечислите силовые способности.
10. Технология организации и проведения спортивных праздников.

**7.3.2. Примерные вопросы для тестового контроля**

1.Что является основной целью занятий атлетикой? а) Развлечение и отдых б) Формирование и развитие физических качеств, укрепление здоровья в) Получение спортивной одежды бесплатно г) Соревнования только ради наград

2.Какие физические качества развиваются преимущественно в атлетизме? а) Сила, выносливость, быстрота, гибкость б) Творческое мышление в) Память и внимание г) Социальные навыки

3.Как называется метод тренировки, при котором нагрузка постепенно увеличивается по объему и интенсивности? а) Метод повторений б) Принцип прогрессии нагрузок в) Метод чередования г) Метод пассивной разминки

4.Какой элемент атлетической подготовки особенно важен для профилактики травм? а) Упражнения на выносливость б) Разминка и растяжка в) Конкурсы и эстафеты г) Только силовые тренировки

5.Что из перечисленного относится к технике безопасности при занятиях атлетизмом? а) Использование личной защитной экипировки б) Игнорирование усталости в) Прыжки с необученными методами г) Пропуск разминки

### 7.3.3. Вопросы к зачету

1.Дайте общую характеристику атлетизма и его значение для физического развития человека.

2.Назовите основные техники выполнения беговых, прыгучих и метательных упражнений в атлетике.

3.Опишите методику обучения атлетическим видам спорта с учётом постепенности и индивидуализации.

4.Какие материалы, оборудование и средства техники безопасности необходимы при занятиях атлетикой?

5.Как атлетические упражнения развивают силу, выносливость, быстроту и гибкость?

6.Как организовать и провести соревнования по атлетике и физкультурно-массовые мероприятия?

7.Как правильно строится атлетическое занятие с учётом разминки, основной части и заминки?

8.В чем состоит роль тренера в формировании технических навыков спортсменов?

9.Какие принципы построения тренировочного процесса в атлетизме являются ключевыми?

10.Как контролируется эффективность тренировок по развитию физических качеств?

11.Какие ошибки чаще всего допускаются при выполнении базовых атлетических упражнений?

12. Как организовать безопасное проведение занятий с использованием снарядов и инвентаря?

13. В чем особенности обучения начинающих и опытных спортсменов в атлетике?

14. Как развивать координацию и скорость реакции средствами атлетизма?

15. Как составляется программа тренировок с учётом объёма и интенсивности нагрузки?

16. Какие методы используются для анализа и совершенствования техники выполнения упражнений?

17. Какова роль разминки и заминки в профилактике травм при занятиях атлетикой?

18. Какие физкультурно-массовые мероприятия можно проводить с использованием атлетических упражнений?

19. Как атлетические занятия влияют на кардиореспираторную систему и опорно-двигательный аппарат?

20. В чем заключаются основные принципы организации соревнований по атлетическим видам спорта?

#### **7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

##### **7.4.1. Оценивание устного опроса**

<b>Критерий оценивания</b>	<b>Уровни формирования компетенций</b>		
	<b>Базовый</b>	<b>Достаточный</b>	<b>Высокий</b>
Полнота и правильность ответа	Ответ полный, но есть замечания, не более 3	Ответ полный, последовательный, но есть замечания, не более 2	Ответ полный, последовательный, логичный
Степень осознанности, понимания изученного	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 3 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 2 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно
Языковое оформление ответа	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 4	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 2	Речь грамотная, соблюдены нормы культуры речи

### 7.4.2. Оценивание тестового контроля

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Правильность ответов	не менее 60% тестовых заданий	не менее 73% тестовых заданий	не менее 86% тестовых заданий

### 7.4.3. Оценивание зачета

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Полнота ответа, последовательность и логика изложения	Ответ полный, но есть замечания, не более 3	Ответ полный, последовательный, но есть замечания, не более 2	Ответ полный, последовательный, логичный
Правильность ответа, его соответствие рабочей программе учебной дисциплины	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины, но есть замечания, не более 3	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины, но есть замечания, не более 2	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины
Способность студента аргументировать свой ответ и приводить примеры	Ответ аргументирован, примеры приведены, но есть не более 3 несоответствий	Ответ аргументирован, примеры приведены, но есть не более 2 несоответствий	Ответ аргументирован, примеры приведены
Осознанность излагаемого материала	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 3 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 2 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно
Соответствие нормам культуры речи	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 4	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 2	Речь грамотная, соблюдены нормы культуры речи

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Качество ответов на вопросы	Есть замечания к ответам, не более 3	В целом, ответы раскрывают суть вопроса	На все вопросы получены исчерпывающие ответы

### 7.5. Итоговая рейтинговая оценка текущей и промежуточной аттестации студента по дисциплине

По учебной дисциплине «Атлетизм» используется 4-балльная система оценивания, итог оценивания уровня знаний обучающихся предусматривает зачёт. Зачёт выставляется во время последнего практического занятия при условии выполнения не менее 60% учебных поручений, предусмотренных учебным планом и РПД. Наличие невыполненных учебных поручений может быть основанием для дополнительных вопросов по дисциплине в ходе промежуточной аттестации. Во всех остальных случаях зачет сдается обучающимися в даты, назначенные преподавателем в период соответствующий промежуточной аттестации.

Итоговая рейтинговая оценка  $R$  академической успешности студента по дисциплине определяется по формуле:

$$R = \sum_{i=1}^n T_i + \mathcal{E}^+, \text{ где}$$

$T_i$  — рейтинговая оценка студента по всем формам текущего контроля;

$\mathcal{E}^+$  — рейтинговая оценка студента по результатам экзамена (зачета).

### Шкала оценивания текущей и промежуточной аттестации студента

Уровни формирования компетенции	Оценка по четырехбалльной шкале для экзамена
Высокий	Отлично
Достаточный	Хорошо
Базовый	Удовлетворительно
Компетенция не сформирована	Неудовлетворительно

## 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

### Основная литература.

№	Библиографическое описание	Тип	Кол-во в библи.
1.	Кравченко, А. А. Атлетизм. Жим штанги лежа : учебно-методическое пособие / А. А. Кравченко. — Новосибирск : НГТУ, 2021. — 38 с. — ISBN 978-5-7782-4420-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/216230">https://e.lanbook.com/book/216230</a>	учебно-методическое пособие	<a href="https://e.lanbook.com/book/216230">https://e.lanbook.com/book/216230</a>
2.	Легкая атлетика как средство ОФП (общей физической подготовки) студентов-спортсменов СПбГЛТУ на курсе спортивного совершенствования в бадминтоне и теннисе : методические указания / составители Г. Р. Вичикова [и др.]. — Санкт-Петербург : СПбГЛТУ, 2022. — 52 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/257753">https://e.lanbook.com/book/257753</a>	методические указания	<a href="https://e.lanbook.com/book/257753">https://e.lanbook.com/book/257753</a>
3.	Антипов, О. В. Физическая культура и спорт (Курс лекций): учебное пособие / О. В. Антипов, А. М. Сурков, Е. Ю. Суханова. — Москва: МГАВМиБ им. К.И. Скрябина, 2021. — 118 с.	учебное пособие	<a href="https://e.lanbook.com/book/196249">https://e.lanbook.com/book/196249</a>
4.	Синельник, Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебно-методическое пособие / Е. В. Синельник, И. В. Руденко. — Омск : СибГУФК, 2021. — 128 с. — ISBN 978-5-91930-182-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/242066">https://e.lanbook.com/book/242066</a>	учебно-методическое пособие	<a href="https://e.lanbook.com/book/242066">https://e.lanbook.com/book/242066</a>
5.	Батырь, И. Н. Тренажеры в легкой атлетике : учебное пособие / И. Н. Батырь, А. С. Мартюшев. —	учебное пособие	<a href="https://e.lanbook.com/book/251567">https://e.lanbook.com/book/251567</a>

№	Библиографическое описание	Тип	Кол-во в библи.
	Волгоград : ВГАФК, 2021. — 122 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/251567">https://e.lanbook.com/book/251567</a>		

### Дополнительная литература.

№	Библиографическое описание	Тип	Кол-во в библи.
1.	Трифоненкова, Т. А. Физическая культура. Спортивное ориентирование в физическом воспитании студентов: учебное пособие / Т. А. Трифоненкова. — Красноярск: СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2020. — 98 с. — ISBN 978-5-86433-819-3.	учебное пособие	<a href="https://e.lanbook.com/book/165906">https://e.lanbook.com/book/165906</a>
2.	Фёдорова, Т. Ю. Физическая культура в системе высшего образования. Методические основы физического воспитания : учебно-методическое пособие / Т. Ю. Фёдорова, Ф. Р. Сибгатулина. — Москва : РУТ (МИИТ), 2021. — 80 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/269504">https://e.lanbook.com/book/269504</a>	учебно-методическое пособие	<a href="https://e.lanbook.com/book/269504">https://e.lanbook.com/book/269504</a>
3.	Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни студента: тестовые задания: учебное пособие / Е. М. Ревенко, А. С. Зухов, О. Н. Кривошекова [и др.] ; под редакцией Е. М. Ревенко. — 3-е изд., испр. и доп. — Омск: СибАДИ, 2023. — 46 с. // Лань: электронно-библиотечная система.	учебное пособие	<a href="https://e.lanbook.com/book/353723">https://e.lanbook.com/book/353723</a>

### 9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

- 1.Поисковые системы: <http://www.rambler.ru>, <http://yandex.ru>, <http://www.google.com>
- 2.Федеральный образовательный портал [www.edu.ru](http://www.edu.ru).
- 3.Российская государственная библиотека <http://www.rsl.ru/ru>
- 4.Государственная публичная научно-техническая библиотека России URL: <http://gpntb.ru>.
- 5.Государственное бюджетное учреждение культуры Республики Крым «Крымская республиканская универсальная научная библиотека» <http://franco.crimealib.ru/>
- 6.Педагогическая библиотека <http://www.pedlib.ru/>
- 7.Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (РИНЦ) <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

### **Общие рекомендации по самостоятельной работе бакалавров**

Подготовка современного бакалавра предполагает, что в стенах университета он овладеет методологией самообразования, самовоспитания, самосовершенствования. Это определяет важность активизации его самостоятельной работы.

Самостоятельная работа формирует творческую активность бакалавров, представление о своих научных и социальных возможностях, способность вычленять главное, совершенствует приемы обобщенного мышления, предполагает более глубокую проработку ими отдельных тем, определенных программой.

Основными видами и формами самостоятельной работы студентов по данной дисциплине являются: самоподготовка по отдельным вопросам; работа с литературой, чтение дополнительной литературы; подготовка к устному опросу; подготовка к тестовому контролю; подготовка к зачету.

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной литературы. Основная функция учебников – ориентировать в системе тех знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены по данной дисциплине будущими специалистами. Учебник также служит путеводителем по многочисленным произведениям, ориентируя в именах авторов, специализирующихся на определённых научных направлениях, в названиях их основных трудов. Вторая функция учебника в том, что он очерчивает некий круг обязательных знаний по предмету, не претендуя на глубокое их раскрытие.

Чтение рекомендованной литературы – это та главная часть системы самостоятельной учебы бакалавра, которая обеспечивает подлинное усвоение науки. Читать эту литературу нужно по принципу: «идея, теория, метод в одной, в другой и т.д. книгах».

Во всех случаях рекомендуется рассмотрение теоретических вопросов не менее чем по трем источникам. Изучение проблемы по разным источникам - залог глубокого усвоения

науки. Именно этот блок, наряду с выполнением практических заданий является ведущим в структуре самостоятельной работы студентов.

Вниманию бакалавров предлагаются список литературы, вопросы к самостоятельному изучению и вопросы к зачету.

Для успешного овладения дисциплиной необходимо выполнять следующие требования:

- 1) выполнять все определенные программой виды работ;
- 2) посещать занятия, т.к. весь тематический материал взаимосвязан между собой и, зачастую, самостоятельного теоретического овладения пропущенным материалом недостаточно для качественного его усвоения;
- 3) все рассматриваемые на занятиях вопросы обязательно фиксировать в отдельную тетрадь и сохранять её до окончания обучения в вузе;
- 4) проявлять активность при подготовке и на занятиях, т.к. конечный результат овладения содержанием дисциплины необходим, в первую очередь, самому бакалавру;
- 5) в случаях пропуска занятий по каким-либо причинам обязательно отрабатывать пропущенное преподавателю во время индивидуальных консультаций.

Внеурочная деятельность бакалавра по данной дисциплине предполагает:

- самостоятельный поиск ответов и необходимой информации по предложенным вопросам;
- выполнение практических заданий;
- выработку умений научной организации труда.

Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у бакалавра умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий. Объём заданий рассчитан максимально на 2-3 часа в неделю. При этом алгоритм подготовки будет следующим:

- 1 этап – поиск в литературе теоретической информации по предложенным преподавателем вопросам;
- 2 этап – осмысление полученной информации, освоение терминов и понятий;
- 3 этап – составление плана ответа на каждый вопрос;
- 4 этап – поиск примеров по данной проблематике.

### **Подготовка к тестовому контролю**

Основное достоинство тестовой формы контроля – это простота и скорость, с которой осуществляется первая оценка уровня обученности по конкретной теме, позволяющая, к тому же, реально оценить готовность к итоговому контролю в иных формах и, в случае необходимости, откорректировать те или иные элементы темы.

## Подготовка к тестированию

1. Уточните объем материала (отдельная тема, ряд тем, раздел курса, объем всего курса), по которому проводится тестирование.
2. Прочтите материалы лекций, учебных пособий.
3. Обратите внимание на характер заданий, предлагаемых на практических занятиях.
4. Составьте логическую картину материала, выносимого на тестирование (для продуктивной работы по подготовке к тестированию необходимо представлять весь подготовленный материал как систему, понимать закономерности, взаимосвязи в рамках этой системы).

## Подготовка к устному опросу

С целью контроля и подготовки студентов к изучению новой темы вначале каждой практической занятия преподавателем проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущей темы.

Критерии оценки устных ответов студентов:

- правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);
- полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);
- сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);
- логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);
- использование дополнительного материала (обязательное условие);
- рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени, с учетом индивидуальных особенностей студентов).

## Подготовка к зачету

Зачет является традиционной формой проверки знаний, умений, компетенций, сформированных у студентов в процессе освоения всего содержания изучаемой

дисциплины. Обычный зачет отличается от экзамена только тем, что преподаватель не дифференцирует баллы, которые он выставляет по его итогам.

Самостоятельная подготовка к зачету должна осуществляться в течение всего семестра, а не за несколько дней до его проведения.

Подготовка включает следующие действия. Прежде всего нужно перечитать все лекции, а также материалы, которые готовились к семинарским и практическим занятиям в течение семестра. Затем надо соотнести эту информацию с вопросами, которые даны к зачету. Если информации недостаточно, ответы находят в предложенной преподавателем литературе. Рекомендуются делать краткие записи. Речь идет не о шпаргалке, а о формировании в сознании четкой логической схемы ответа на вопрос. Накануне зачета необходимо повторить ответы, не заглядывая в записи. Время на подготовку к зачету по нормативам университета составляет не менее 4 часов.

## **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости))**

Информационные технологии применяются в следующих направлениях:

оформление письменных работ выполняется с использованием текстового редактора;

демонстрация компьютерных материалов с использованием мультимедийных технологий;

использование информационно-справочного обеспечения, такого как: правовые справочные системы (Консультант+ и др.), онлайн словари, справочники (Грамота.ру, Интуит.ру, Википедия и др.), научные публикации.

использование специализированных справочных систем (электронных учебников, справочников, коллекций иллюстраций и фотоизображений, фотобанков, профессиональных социальных сетей и др.).

OpenOffice Ссылка: <http://www.openoffice.org/ru/>

Mozilla Firefox Ссылка: <https://www.mozilla.org/ru/firefox/new/>

Libre Office Ссылка: <https://ru.libreoffice.org/>

Do PDF Ссылка: <http://www.dopdf.com/ru/>

7-zip Ссылка: <https://www.7-zip.org/>

Free Commander Ссылка: <https://freecommander.com/ru>

be Reader Ссылка: <https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html>попо

Gimp (графический редактор) Ссылка: <https://www.gimp.org/>

ImageMagick (графический редактор) Ссылка: <https://imagemagick.org/script/index.php>

VirtualBox Ссылка: <https://www.virtualbox.org/>

Adobe Reader Ссылка: <https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html>

Операционная система Windows 8.1 Лицензионная версия по договору № 471\1 от 11.12.2014 г.

Электронно-библиотечная система Библиокомплектатор

Национальна электронная библиотека - федеральное государственное бюджетное учреждение «Российская государственная библиотека» (ФГБУ «РГБ»)

Редакция Базы данных «ПОЛПРЕД Справочники»

Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ»

## **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

- Весы электронные (до 200 кг)
- Возвышение для помоста (подставка под ноги)
- Гири спортивные (8 кг, 16 кг, 24 кг, 32 кг) (16 штук)
- Гриф штанги (женский) 15 кг ( 2 штуки)
- Плинты для штангистов (разной высоты) ( 4 пары)
- Помост тяжелоатлетический тренировочный ( 6 комплектов)
- Пирамида для хранения дисков ( 6 пар)
- Скамейка гимнастическая ( 2 штуки)
- Скамья атлетическая (регулируемая) ( 1 штука)
- Стойки для приседания со штангой ( 5 штук)
- Стенка гимнастическая ( 8 штук)
- Турник навесной на гимнастическую стенку ( 1 штука)

## **13. Особенности организации обучения по дисциплине обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потерь

данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества;

- создание возможности для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников – например, так, чтобы лица с нарушением слуха получали информацию визуально, с нарушением зрения – аудиально;

- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счет альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;

- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть ис-

пользованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения практи-

ческих занятий, выступления с докладами и защитой выполненных работ, проведение тренингов, организации коллективной работы;

- применение дистанционных образовательных технологий для организации текущего и промежуточного контроля;

- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с

ОВЗ форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи: зачет и экзамен, проводимый в письменной форме, – не более чем на 90 мин., проводимый в устной форме – не более чем на 20 мин., – продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы – не более чем на 15 мин.

#### **14. Виды занятий, проводимых в форме практической подготовки**

(не предусмотрено при изучении дисциплины)