

Министерство науки и высшего образования  
Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Луганский государственный университет  
имени Владимира Даля»

Институт управления и государственной службы  
Кафедра производственного менеджмента



УТВЕРЖДАЮ

Директор Института управления  
и государственной службы  
Р.Г. Харьковский  
(подпись)

29 2025 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Теория и методика обучения тяжелоатлетическим видам спорта»**

По направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль «Тренерско-преподавательская деятельность в сфере образования и учебно-тренировочном процессе»

Луганск – 2025

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика обучения тяжелоатлетическим видам спорта» по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) профиль «Тренерско-преподавательская деятельность в сфере образования и учебно-тренировочном процессе» – 22 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика обучения тяжелоатлетическим видам спорта» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 942 (с изменениями и дополнениями).

СОСТАВИТЕЛЬ:

проф. д-р ист. наук В.И. Абакумова


Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры производственного менеджмента «28» 08 2025 г., протокол № 1

Заведующий кафедрой  
производственного менеджмента  А.В. Родионов

Переутверждена: «  »    20   г., протокол №   

Директор института  
управления и государственной службы    Р.Г. Харьковский

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института управления и государственной службы «01» 09 2025 г., протокол № 1.

Председатель учебно-методической  
комиссии института управления  
и государственной службы  Е.В. Щербакова

## Структура и содержание дисциплины

### 1. Цели и задачи дисциплины

Целью изучения дисциплины является формирование у студента профессиональных компетенций в области теории и методики тяжёлой атлетике, обогащение занимающихся двигательным опытом, формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности, развитие и самореализация творческого потенциала личности.

#### Задачи:

освоить технику исполнения тяжелоатлетических элементов программы.

изучить методику обучения тяжелоатлетических упражнений на снарядах и тренажёрах.

изучить основные документы ведения учебно-тренировочного процесса.

получить навыки проведения учебных и оздоровительных занятий по тяжёлой атлетике с различным контингентом по возрасту, полу и уровню физической подготовленности.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Теория и методика обучения тяжелоатлетическим видам спорта» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана подготовки студентов по направлению 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Содержание дисциплины логически связано с другими компонентами образовательной программы, включая: «Анатомия человека», «Педагогика», «Теория и методика физической культуры и спорта».

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
ПК-5. Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся	ПК-5.1. Знает средства и методы профилактики травматизма и заболеваний ПК-5.2. Организовывает восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся. ПК-5.3. Использует в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, восстановительные	<b>знать:</b> средства и методы профилактики травматизма и заболеваний <b>уметь:</b> организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся. <b>владеть:</b> навыки использования в процессе спортивной подготовки средства и

	мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся	методы профилактики травматизма и заболеваний, восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся
--	---	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	Очная форма	Заочная форма
<b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>108</b> (3 зач. ед)	<b>108</b> (3 зач. ед)
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> <b>в том числе:</b>	<b>28</b>	<b>10</b>
Лекции	14	4
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия	14	6
Лабораторные работы	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса ( <i>расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т.п.</i> )	-	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>60</b>	<b>62</b>
Форма аттестации	экзамен	экзамен

##### 4.2. Содержание разделов дисциплины

###### Тема 1. Тяжёлая атлетика как средство физического воспитания

Основные задачи курса «Тяжёлая атлетика» и методика преподавания. Значение и место тяжёлой атлетики в российской системе физического воспитания. Характеристика средств тяжёлой атлетики. Виды тяжелоатлетических упражнений. Зарождение тяжёлой атлетики. Возникновение национальных систем тяжёлой атлетики. Развитие тяжёлой атлетики в России. Возможные пути дальнейшего развития тяжёлой атлетики. Требования, предъявляемые к терминологии. Правила тяжелоатлетической терминологии (правила сокращения). Правила и формы записи общеразвивающих упражнений

###### Тема 2. Основные средства тяжёлой атлетики и методика обучения упражнениям

Основные группы строевых упражнений, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Характеристика ОРУ. Классификация общеразвивающих упражнений, правила подбора упражнений, методика проведения ОРУ, особенности проведения ОРУ с предметами, обучение ОРУ, дозировка ОРУ. Методика проведения комплекса ОРУ. Характеристика прикладных упражнений, техника и методика обучения

###### Тема 3. Тяжёлая атлетики и методика обучения

Характеристика тяжелоатлетических упражнений, их классификация. Техника тяжелоатлетических упражнений. Техника упражнений на тяжелоатлетических снарядах (мужское и женское двоеборье) и их классификация. Методика обучения тяжелоатлетическим упражнениям и упражнениям на тренажёрах

#### **Тема 4. Организация и содержание занятия по тяжелой атлетике**

Структура тренировочного занятия. Хронограмма и физиологическая кривая. Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм и их профилактика (страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма). Требования к местам проведения занятий.

#### **Тема 5. Техника и методика обучения тяжелоатлетическим упражнениям**

Характеристика и основные задачи тяжелоатлетических упражнений. Классификация тяжелоатлетических упражнений. Техника и методика обучения толчку штанги. Техника и методика обучения рывку штанги.

Содержание соревновательных действий в видах тяжелоатлетического спорта. Соревновательные нагрузки. Рассчитать объем и интенсивность тренировочной нагрузки в недельном микроцикле.

#### **Тема 6. Прикладные упражнения. Методика обучения и способы проведения.**

Разработка модельных характеристик уровня физической подготовленности тяжелоатлетов на тренировочном этапе с применением современных технологий. Разделение компонентов соревновательной деятельности на внешние и внутренние факторы, Динамика физической подготовленности в условиях тренировочных сборов.

#### **Тема 7. Техника и методика обучения рывка штанги**

Организация и проведение соревнований по тяжёлой атлетике. Виды и характеристика соревнований. Документы для проведения соревнований. Организация и проведение соревнований. Судейство соревнований. Особенности проведения массовых соревнований.

#### **Тема 8. Организация и содержание занятия по тяжёлой атлетике**

Цели и задачи тренировочного занятия. Структура занятия: подготовительная, основная и заключительная части. Методика построения занятия в зависимости от этапа подготовки, уровня подготовленности и возраста занимающихся. Принципы чередования нагрузок и восстановления. Особенности организации индивидуальных и групповых занятий. Требования к инвентарю, оборудованию и условиям проведения. Документация тренера: план-конспект, журнал учёта, протоколы. Контроль за соблюдением техники безопасности. Роль тренера в управлении занятием и обеспечении педагогического воздействия.

#### **Тема 9. Планирование и учет работы по тяжёлой атлетике**

Планирование учебной работы по тяжёлой атлетике в школе. Планирование учебного материала по тяжёлой атлетике в высших учебных учреждениях. Оценка и учет успеваемости. Планирование и контроль

учебно-тренировочного процесса по тяжёлой атлетике.

#### 4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Тема 1. Тяжелая атлетика как средство физического воспитания	3	1
2	Тема 2. Основные средства тяжелой атлетики и методика обучения упражнениям	3	1
3	Тема 3. Тяжелая атлетика и методика обучения	4	1
4	Тема 4. Организация и содержание занятия по тяжёлой атлетике.	4	1
<b>Итого:</b>		<b>14</b>	<b>4</b>

#### 4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1.	Тема 1. Тяжёлая атлетика как средство физического воспитания	0,5	0,5
2.	Тема 2. Основные средства тяжёлой атлетики и методика обучения упражнениям	0,5	0,5
3.	Тема 3. Тяжёлая атлетика и методика обучения	0,5	0,5
4.	Тема 4. Организация и содержание занятия по тяжёлой атлетике	0,5	0,5
5.	Тема 5. Техника и методика обучения тяжелоатлетических упражнений	2	1
6.	Тема 6. Прикладные упражнения. Методика обучения и способы проведения.	3	1
7.	Тема 7. Техника и методика обучения рывка штанги.	2	0,5
8.	Тема 8. Организация и содержание занятия по тяжёлой атлетике.	3	1
9.	Тема 9. Планирование и учет работы по тяжёлой атлетике	2	0,5
<b>Итого:</b>		<b>14</b>	<b>6</b>

#### 4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
1	Тема 1. Тяжёлая атлетика как средство физического воспитания	Анализ научных источников, подготовка реферата	6	8
2	Тема 2. Основные средства тяжёлой атлетики и методика обучения упражнениям	Составление таблицы средств, описание методики	7	7
3	Тема 3. Тяжёлая атлетика и методика	Сравнительный анализ программ обучения	6	6

	обучения			
4	Тема 4. Организация и содержание занятия по тяжёлой атлетике	Разработка конспекта занятия	7	7
5	Тема 5. Техника и методика обучения тяжелоатлетических упражнений	Подготовка схем и описаний техники	7	7
6	Тема 6. Прикладные упражнения. Методика обучения и способы проведения.	Составление методических рекомендаций	6	6
7	Тема 7. Техника и методика обучения рывка штанги.	Анализ видеоматериалов, составление алгоритма обучения	7	7
8	Тема 8. Организация и содержание занятия по тяжёлой атлетике.	Сравнение моделей занятий, подготовка плана	7	7
9	Тема 9. Планирование и учет работы по тяжёлой атлетике	Разработка формы учёта, анализ нормативных документов	7	7
<b>Итого:</b>			<b>60</b>	<b>62</b>

#### **4.7. Курсовые работы не предполагаются учебным планом**

### **5. Образовательные технологии**

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

традиционные объяснительно-иллюстративные технологии, которые обеспечивают доступность учебного материала для большинства студентов, системность, отработанность организационных форм и привычных методов, относительно малые затраты времени;

технологии проблемного обучения, направленные на развитие познавательной активности, творческой самостоятельности студентов и предполагающие последовательное и целенаправленное выдвижение перед студентом познавательных задач, разрешение которых позволяет студентам активно усваивать знания (используются поисковые методы; постановка познавательных задач);

технологии развивающего обучения, позволяющие ориентировать учебный процесс на потенциальные возможности студентов, их реализацию и развитие;

технологии концентрированного обучения, суть которых состоит в создании максимально близкой к естественным психологическим особенностям человеческого восприятия структуры учебного процесса и которые дают возможность глубокого и системного изучения содержания учебных дисциплин за счет объединения занятий в тематические блоки;

технологии модульного обучения, дающие возможность обеспечения гибкости процесса обучения, адаптации его к индивидуальным потребностям и особенностям обучающихся (применяются, как правило, при самостоятельном обучении студентов по индивидуальному учебному плану);

технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие

возможность создания оптимальных условий для развития интересов и способностей студентов, в том числе и студентов с особыми образовательными потребностями, что позволяет реализовать в культурно-образовательном пространстве университета идею создания равных возможностей для получения образования

технологии активного (контекстного) обучения, с помощью которых осуществляется моделирование предметного, проблемного и социального содержания будущей профессиональной деятельности студентов (используются активные и интерактивные методы обучения) и т.д.

Максимальная эффективность педагогического процесса достигается путем конструирования оптимального комплекса педагогических технологий и (или) их элементов на личностно-ориентированной, деятельностной, диалогической основе и использования необходимых современных средств обучения.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:**

### **а) основная литература:**

1. . Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки : учебник для бакалавров / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. - Москва : Спорт, 2017. - 408 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454539> (дата обращения: 23.06.2021). - Режим доступа: ЭБС «Университетская библиотека ONLINE», требуется авторизация. - ISBN 978-5-906839-30-5. - Текст : электронный.

2. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика : учебник для академического бакалавриата : в 2 т. Т. 2 / Л.С. Дворкин. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2017. - 365 с.; 45,63 печ. л. - (Бакалавр. Академический курс). - ISBN 978-5-534-05003-5 : 2189.00. - Текст : непосредственный.

3. Силовой фитнес: основы тренировок : учебно-методическое пособие / А. В. Козлов, А. А. Бударников, И. Е. Варегина, А. М. Шувалов. - Москва : Всероссийская академия внешней торговли, 2022. - 107 с. - ISBN 978-5-9547-0220-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2041682>.

4. Техника классического рывка : учебно-методическое пособие / В.В. Марченко, А.А. Михитаров, Ю.В. Кузнецов, Е.В. Руденко; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - Краснодар : КГУФКСТ, 2012. - 21 с.; 1,5 печ.л. - 14.05. - Текст : непосредственный.

### **б) дополнительная литература:**

1. Громов В.А. Тяжелоатлетические виды спорта : методические рекомендации по самостоятельному изучению дисциплины / В.А. Громов,



А.А. Атлас. - Москва : РГУФКСМиТ, 2015. - 30 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/373479>. - Режим доступа: по подписке. - Текст : электронный.

2. Дворкин Л.С. Атлетизм в системе физического воспитания и спорта (история, теория, методика и технология) : монография / Л.С. Дворкин, С.М. Ахметов; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - Краснодар : Неоглори, 2009. - 688 с.; 43 печ. л. - Текст : непосредственный.

3. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика : учебник для вузов / Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. - Москва : Сов. спорт, 2005. - 600с. - Допущено ГК РФ по ФК и спорту. - ISBN 5850098968 : 380.00. - Текст : непосредственный.

4. Техника толчка штанги от груди : учебно-методическое пособие / В.В. Марченко, А.А. Михитаров, Ю.В. Кузнецов, Е.В. Руденко; Авт. коллектив: В.В. Марченко, А.А. Михитаров, Ю.В. Кузнецов и др.; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - Краснодар : КГУФКСТ, 2014. - 19с.-1,25 печ.л. - Текст : непосредственный : электронный.

5. Методика совершенствования силовой выносливости тяжелоатлетов : учебно-методическая разработка / Подгот. В.В. Марченко, В.Н. Рогозян; Куб. гос. акад. физ. культуры. - Краснодар : КГАФК, 1996. - 18с. - URL: [http://10.1.1.170/СКАНИРОВАННЫЕ/Каф\\_ТиМ\\_борьбы\\_тяжелой\\_атлетики\\_и\\_бокса\\_СПОРТ/MetSSV2.pdf](http://10.1.1.170/СКАНИРОВАННЫЕ/Каф_ТиМ_борьбы_тяжелой_атлетики_и_бокса_СПОРТ/MetSSV2.pdf). - Режим доступа к электрон. коп.: <http://10.1.1.170/megapro/web>, в локальной сети библиотеки КГУФКСТ. - 1.00. - Текст : непосредственный : электронный.

6. Новое в системе спортивной подготовки в тяжелой атлетике: зарубежный опыт : научно-методическое пособие. Вып. 18 / авт.-сост.: А. И. Погребной, И. О. Комлев; пер.: В. А. Горбунов, Е. В. Литвишко; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - Краснодар : КГУФКСТ, 2019. - 52 с.; 3,3 печ. л. - URL: <http://lib.kgufkst.ru/megapro/web> (дата обращения: 03.06.2021). - Режим доступа к электрон. коп.: для авторизир. пользователей. - 33.43. - Текст : непосредственный : электронный.

7. Теория и методика избранного вида спорта (теория и методика тяжелоатлетических видов спорта) : методические рекомендации по самостоятельному изучению дисциплины / В.Ф. Скотников, В.Е. Смирнов, В.Б. Соловьев. - Москва : РГУФКСМиТ, 2015. - 79 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/373480>. - Режим доступа: по подписке. - Текст : электронный.

8. Койчев, В. И., Томилов, В. Н. Техника тяжелоатлетических упражнений : учеб. пособие / В. И. Койчев, В. Н. Томилов. — М. : Советский спорт, 2015. — 128 с.

9. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. — Киев : Олимпийская литература, 2015. — 768 с.

10. Фаламеев, А. И. Научные труды по силовой подготовке / А. И. Фаламеев. — Екатеринбург : Уралспорт, 2013. — 140 с.

#### **в) Интернет-ресурсы:**

Справочно-правовая база данных «КонсультантПлюс» — <https://www.consultant.ru>

Сборник ресурсов по экономике и менеджменту — <http://www.econline.h1.ru>

Электронная библиотека «Библиотека международной спортивной информации» – [www.bmsi.ru](http://www.bmsi.ru)

Портал, посвященный вопросам спортивного менеджмента и маркетинга – [www.sportmanagment.ru](http://www.sportmanagment.ru)

Официальные сайты спортивных организаций, такие как [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru), [www.sochi2014.com](http://www.sochi2014.com), [www.rfs.ru](http://www.rfs.ru), [biathlonrus.com](http://biathlonrus.com)

Электронно-библиотечная система «Консультант студента» — <http://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>

Электронно-библиотечная система «StudMed.ru» — <https://www.studmed.ru>

Научная библиотека имени А. Н. Коняева – <http://biblio.dahluniver.ru/>

#### **7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины**

Освоение дисциплины предполагает использование академических аудиторий, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

##### **Программное обеспечение**

<b>Функциональное назначение</b>	<b>Бесплатное программное обеспечение</b>	<b>Ссылки</b>
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	<a href="https://www.libreoffice.org/">https://www.libreoffice.org/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice">https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice</a>
Операционная система	UBUNTU 19.04	<a href="https://ubuntu.com/">https://ubuntu.com/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu">https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu</a>
Браузер	Firefox Mozilla	<a href="http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx">http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx</a>
Браузер	Opera	<a href="http://www.opera.com">http://www.opera.com</a>
Почтовый клиент	Mozilla Thunderbird	<a href="http://www.mozilla.org/ru/thunderbird">http://www.mozilla.org/ru/thunderbird</a>
Файл-менеджер	Far Manager	<a href="http://www.farmanager.com/download.php">http://www.farmanager.com/download.php</a>
Архиватор	7Zip	<a href="http://www.7-zip.org/">http://www.7-zip.org/</a>
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	<a href="http://www.gimp.org/">http://www.gimp.org/</a> <a href="http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8">http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8</a> <a href="http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP">http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP</a>
Редактор PDF	PDFCreator	<a href="http://www.pdfforge.org/pdfcreator">http://www.pdfforge.org/pdfcreator</a>
Видеоплеер	Media Player Classic	<a href="http://mpc.darkhost.ru/">http://mpc.darkhost.ru/</a>

**8. Оценочные средства по дисциплине**  
**Паспорт**  
**оценочных средств по учебной дисциплине**  
**«Теория и методика обучения тяжелоатлетическим видам спорта»**

Описание уровней сформированности и критериев оценивания  
компетенций на этапах их формирования в ходе изучения дисциплины

Этап	Код компетенции	Уровни сформированности компетенции	Критерии оценивания компетенции
Начальный	ПК-5. Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся	Пороговый	<b>знать:</b> средства и методы профилактики травматизма и заболеваний
Основной		Базовый	<b>уметь:</b> организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся.
Заключительный		Высокий	<b>владеть:</b> навыки использования в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в  
результате освоения учебной дисциплины

№ п/п	Код компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по дисциплине)	Темы учебной дисциплины	Этапы формирования (семестр изучения)
1	ПК-5	Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать	ПК-5.1. Знает средства и методы профилактики травматизма и заболеваний	Тема 1. Тяжёлая атлетика как средство физического воспитания; Тема 2. Основные средства тяжёлой атлетики и методика обучения упражнениям; Тема 5. Техника и	4

		восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся		методика обучения тяжелоатлетических упражнений; Тема 6. Прикладные упражнения. Методика обучения и способы проведения; Тема 7. Техника и методика обучения рывка штанги	
			ПК-5.2. Организовывает восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся.	Тема 1. Тяжёлая атлетика как средство физического воспитания; Тема 4. Организация и содержание занятия по тяжёлой атлетике; Тема 6. Прикладные упражнения. Методика обучения и способы проведения; Тема 9. Планирование и учет работы по тяжёлой атлетике	4
			ПК-5.3. Использует в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся	Тема 3. Тяжёлая атлетика и методика обучения; Тема 5. Техника и методика обучения тяжелоатлетических упражнений; Тема 7. Техника и методика обучения рывка штанги; Тема 8. Организация и содержание занятия по тяжёлой атлетике; Тема 9. Планирование и учет работы по тяжёлой атлетике	4

#### Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Код компетенции	Индикаторы достижений компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
-------	-----------------	-----------------------------------	---	--	----------------------------------

1	ПК-5. Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся	ПК-5.1. Знает средства и методы профилактики травматизма и заболеваний	знать: средства и методы профилактики травматизма и заболеваний уметь: организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся. владеть: навыки использования в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся	Тема 1. Тяжёлая атлетика как средство физического воспитания; Тема 2. Основные средства тяжёлой атлетики и методика обучения упражнениям; Тема 5. Техника и методика обучения тяжелоатлетическим упражнениям; Тема 6. Прикладные упражнения. Методика обучения и способы проведения; Тема 7. Техника и методика обучения рывка штанги	Анализ научных источников, подготовка реферата, Составление таблицы средств, описание методики, Подготовка схем и описаний техники, Составление методических рекомендаций, Анализ видеоматериалов, составление алгоритма обучения
		ПК-5.2. Организует восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся.	знать: средства и методы профилактики травматизма и заболеваний уметь: организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся. владеть: навыки использования в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся	Тема 1. Тяжёлая атлетика как средство физического воспитания; Тема 4. Организация и содержание занятия по тяжёлой атлетике; Тема 6. Прикладные упражнения. Методика обучения и способы проведения; Тема 9. Планирование и учет работы по тяжёлой атлетике	Анализ научных источников, подготовка реферата, Разработка конспекта занятия, Составление методических рекомендаций, Разработка формы учёта, анализ нормативных

					документ ов
		ПК-5.3. Использует в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся	знать: средства и методы профилактики травматизма и заболеваний и уметь: организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся. владеть: навыки использования в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся	Тема 3. Тяжёлая атлетика и методика обучения; Тема 5. Техника и методика обучения тяжелоатлетических упражнений; Тема 7. Техника и методика обучения рывка штанги; Тема 8. Организация и содержание занятия по тяжёлой атлетике; Тема 9. Планирование и учет работы по тяжёлой атлетике	Сравнительный анализ программ обучения, Подготовка схем и описаний техник, Анализ видеоматериалов, составление алгоритма обучения, Сравнение моделей занятий, подготовка плана, Разработка формы учёта, анализ нормативных документов

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству: аналитическая записка, описание техники, сравнительный анализ программ обучения, методические рекомендации

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Работа выполнена на высоком уровне: структурирована, аргументирована, демонстрирует самостоятельность, владение понятийным аппаратом, логичность, активное участие в обсуждении; при необходимости — визуально грамотна (для презентации), включает цифровые источники, отражает умение анализировать и синтезировать информацию.
4	Работа охватывает основное содержание, аргументация в целом последовательна, используются цифровые источники, но

	допускаются отдельные неточности в логике, визуализации или формулировках; участие в обсуждении умеренно активное.
3	Работа представлена фрагментарно: содержит неточности, ограниченное использование цифровых данных, слабая визуальная поддержка, недостаточная аргументация, ограниченное понимание темы; участие в обсуждении пассивное.
2	Работа отсутствует или не соответствует теме: не раскрывает содержание, выполнена формально, цифровые источники не использованы, студент не готов к обсуждению.

### Критерии и шкала оценивания по оценочному средству доклад, сообщение, реферат

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Доклад (сообщение) представлен(о) на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.)
4	Доклад (сообщение) представлен(о) на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.)
3	Доклад (сообщение) представлен(о) на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т.п.)
2	Доклад (сообщение) представлен(о) на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

### 1. Вопросы для обсуждения в виде собеседования (устный или письменный опрос)

1. В чём заключается специфика тяжелой атлетики как учебной дисциплины?
2. Какие цели и задачи ставятся при обучении тяжелоатлетическим упражнениям?
3. Как классифицируются тяжелоатлетические упражнения по методическим признакам?
4. Какие биомеханические особенности характерны для рывка и толчка?
5. Каковы основные этапы обучения технике рывка штанги?
6. Какие ошибки чаще всего допускаются при выполнении тяжелоатлетических упражнений?
7. Какова роль разминки в подготовке к тяжелоатлетическому занятию?
8. Какие средства используются для профилактики травматизма в тяжелой атлетике?
9. Как организовать занятие с начинающими спортсменами?

10. Какие принципы лежат в основе методики обучения тяжелоатлетическим движениям?
11. Как учитывать возрастные особенности при обучении тяжёлой атлетике?
12. Какие восстановительные мероприятия применяются после тренировок?
13. Какова структура учебно-тренировочного занятия по тяжёлой атлетике?
14. Какие нормативные документы регламентируют проведение занятий и соревнований?
15. Как формируется тренировочная нагрузка в тяжёлой атлетике?
16. Какие методические подходы применяются при обучении подростков?
17. Как осуществляется контроль за техникой выполнения упражнений?
18. Какие критерии эффективности используются при оценке занятия?
19. Какова роль тренера в формировании двигательных навыков тяжелоатлета?
20. Какие особенности имеет обучение женщин тяжёлой атлетике?
21. Как использовать видеоматериалы в процессе обучения технике?
22. Какие формы учёта и планирования применяются в тяжелоатлетической подготовке?
23. Как интегрировать соревновательные элементы в учебный процесс?
24. Какие педагогические методы наиболее эффективны в тяжёлой атлетике?
25. Как адаптировать методику обучения для лиц с ограниченными возможностями?

## **2. Типовые тестовые задания**

1. Что входит в основную часть тренировочного занятия по тяжёлой атлетике?  
А) Разминка  
Б) Заминка  
В) Выполнение целевых упражнений  
Г) Оформление документации  
**Ответ: В**
2. Какой нормативный документ регламентирует проведение занятий по тяжёлой атлетике в образовательных учреждениях?  
А) Трудовой кодекс РФ  
Б) Закон «О физической культуре и спорте» № 329-ФЗ  
В) Гражданский кодекс РФ  
Г) СанПиН  
**Ответ: Б**
3. Какой элемент техники рывка выполняется первым?  
А) Подсед  
Б) Вставка  
В) Первый тяговый усилие



Г) Захват грифа

**Ответ: Г**

4. Что является основным критерием эффективности тяжелоатлетического занятия?

А) Количество участников

Б) Объем теоретического материала

В) Достижение тренировочных целей

Г) Продолжительность занятия

**Ответ: В**

5. Какой метод обучения наиболее эффективен при освоении техники толчка?

А) Словесный

Б) Игровой

В) Имитационный

Г) Контрольный

**Ответ: В**

6. Что входит в подготовительную часть занятия?

А) Выполнение соревновательных упражнений

Б) Проведение заминки

В) Общеразвивающие упражнения и разминка

Г) Оценка результатов

**Ответ: В**

7. Какой документ оформляется тренером перед проведением занятия?

А) Протокол соревнований

Б) План-конспект занятия

В) Медицинская справка

Г) Табель посещаемости

**Ответ: Б**

8. Какой фактор наиболее влияет на выбор тренировочной нагрузки?

А) Погодные условия

Б) Возраст и подготовленность занимающихся

В) Количество инвентаря

Г) Время суток

**Ответ: Б**

9. Что относится к средствам профилактики травматизма?

А) Увеличение нагрузки

Б) Игнорирование боли

В) Соблюдение техники и разминка

Г) Соревновательная мотивация

**Ответ: В**

10. Какой этап обучения включает формирование двигательного навыка?

А) Ознакомительный

Б) Начальный

В) Совершенствующий

Г) Контрольный

**Ответ: Б**

11. Что является основным средством тяжёлой атлетики?

А) Гантели

Б) Штанга

В) Мяч

Г) Скакалка

**Ответ: Б**

12. Какой тип занятия применяется для оценки уровня подготовки?

А) Вводное

Б) Контрольное

В) Восстановительное

Г) Игровое

**Ответ: Б**

13. Какой показатель используется для учёта тренировочной работы?

А) Количество участников

Б) Вес штанги

В) Объём и интенсивность нагрузки

Г) Время разминки

**Ответ: В**

14. Какой метод целесообразен при обучении подростков тяжёлой атлетике?

А) Соревновательный

Б) Имитационный

В) Игровой

Г) Репродуктивный

**Ответ: Б**

15. Что входит в заключительную часть занятия?

А) Разминка

Б) Выполнение соревновательных упражнений

В) Заминка и восстановление

Г) Построение

**Ответ: В**

*Методические рекомендации:*

При использовании формы текущего контроля «Тестирование» студентам могут предлагаться задания на бумажном носителе.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «тестирование»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	85 -100% правильных ответов
4	71-85% правильных ответов
3	61-70% правильных ответов
2	60% правильных ответов и ниже

### 3. Разноуровневые задачи и задания

## Репродуктивный уровень

Цель: проверить знание и понимание базовых понятий, терминов, этапов.

1. **Назовите основные части тренировочного занятия по тяжёлой атлетике.**  
(Подготовительная, основная, заключительная)
2. **Перечислите средства профилактики травматизма, применяемые на занятиях тяжёлой атлетикой.**  
(Разминка, страховка, контроль техники, использование защитного инвентаря)

## Продуктивный уровень

Цель: применить знания для анализа, классификации, решения типовых задач.

1. **Сравните методику обучения рывку и толчку: в чём различия в этапах освоения?**  
(Ожидается таблица или краткий сравнительный анализ)
2. **Составьте план-конспект учебного занятия по тяжёлой атлетике для начинающих студентов.**  
(С указанием целей, структуры, упражнений, времени и средств)

## Творческий уровень

Цель: синтезировать знания, создавать оригинальные решения, адаптировать методику.

1. **Разработайте методические рекомендации по обучению подростков технике рывка с учётом возрастных особенностей.**  
(Ожидается краткий документ с пояснением педагогических подходов)
2. **Смоделируйте занятие по тяжёлой атлетике для смешанной группы (новички и опытные), обеспечив дифференциацию нагрузки и целей.**  
(Ожидается сценарий занятия с пояснением логики построения и педагогических решений)

*Методические рекомендации:*

На основе изучения основных теоретических положений следует сформулировать собственное обоснованное мнение по проблемам и возможным путям их решения в данной области (в зависимости от конкретной постановки вопроса).

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству  
«разноуровневые задания и задачи»

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5	Обучающийся полностью и правильно выполнил задание. Показал отличные знания, умения и владения навыками применения их при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. Работа оформлена аккуратно в соответствии с предъявляемыми требованиями
4	Обучающийся выполнил задание с небольшими неточностями. Показал хорошие знания, умения и владения навыками применения их при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. Есть недостатки в оформлении работы

3	Обучающийся выполнил задание с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания, умения и владения навыками применения их при решении задач
2	Обучающийся выполнил задание неправильно. При выполнении обучающийся продемонстрировал недостаточный уровень знаний, умений и владения ими при решении задач в рамках усвоенного учебного материала

#### 4. Оценочные средства для промежуточной аттестации (экзамен)

1. Назовите основные цели тяжёлой атлетики как учебной дисциплины.
2. Перечислите части тренировочного занятия и их функции.
3. Что входит в подготовительную часть занятия?
4. Какие упражнения относятся к основным тяжелоатлетическим?
5. Опишите технику выполнения рывка штанги.
6. В чём особенности техники толчка?
7. Какие этапы включает обучение технике рывка?
8. Назовите распространённые ошибки при выполнении рывка.
9. Какие средства применяются для профилактики травматизма?
10. Какова роль разминки в тяжёлой атлетике?
11. Какие требования предъявляются к инвентарю?
12. Что входит в методику обучения тяжелоатлетическим упражнениям?
13. Как классифицируются тяжелоатлетические упражнения?
14. Какие биомеханические принципы лежат в основе рывка?
15. Каковы возрастные особенности обучения тяжёлой атлетике?
16. Какие восстановительные мероприятия применяются после тренировки?
17. Что включает план-конспект занятия?
18. Как организовать занятие для начинающих?
19. Какие нормативные документы регламентируют занятия по тяжёлой атлетике?
20. Как осуществляется контроль за техникой выполнения упражнений?
21. Назовите критерии эффективности тренировочного занятия.
22. Какие формы учёта тренировочной работы применяются?
23. Какова роль тренера в обучении тяжёлой атлетике?
24. Какие педагогические методы применяются в тяжёлой атлетике?
25. Как адаптировать занятие для подростков?
26. В чём особенности занятий с женщинами?
27. Как организовать занятие в условиях ограниченного времени?
28. Какие упражнения применяются в заключительной части занятия?
29. Какова структура соревновательного упражнения «толчок»?
30. Какие особенности имеет обучение в адаптивной тяжёлой атлетике?
31. Как использовать видеоматериалы в обучении технике?
32. Назовите принципы построения тренировочной нагрузки.
33. Какие упражнения применяются для развития силы?
34. Какова роль дыхания в технике тяжелоатлетических упражнений?
35. Какие ошибки допускаются при планировании занятий?
36. Как организовать занятие для смешанной группы?

- 37.Какие средства применяются для развития взрывной силы?
- 38.Какова роль страховки при выполнении упражнений?
- 39.Какие особенности имеет техника подъёма на грудь?
- 40.Как использовать имитационные упражнения в обучении?
- 41.Какие требования предъявляются к спортивной форме тяжелоатлета?
- 42.Какова роль психоэмоционального состояния в тренировке?
- 43.Какие упражнения применяются для развития гибкости?
- 44.Как организовать занятие в условиях ограниченного инвентаря?
- 45.Какие особенности имеет техника приседания со штангой?
- 46.Какова роль судейства в соревновательной тяжёлой атлетике?
- 47.Какие документы оформляются при проведении соревнований?
- 48.Как интегрировать соревновательные элементы в учебный процесс?
- 49.Какие особенности имеет техника жима стоя?
- 50.Как адаптировать методику обучения для лиц с ограниченными возможностями?

**Критерии и шкала оценивания по оценочному средству промежуточный контроль (экзамен)**

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объёме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.
неудовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы

### Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)