



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВО «ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
Кафедра физкультурно-спортивных и медико-биологических  
дисциплин



УТВЕРЖДАЮ  
Директор \_\_\_\_\_ А.В. Семиров  
«09» апреля 2026 г.

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

Наименование дисциплины (модуля) Б1.В.ДВ.01.01 Силовой атлетизм

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки **Физическая культура**

Квалификация (степень) выпускника - **Бакалавр**

Форма обучения- **заочная**

Согласована с УМС ПИ ИГУ

Протокол № 3 от «26» марта 2026 г.

Председатель \_\_\_\_\_ М.С. Павлова

Рекомендовано кафедрой:

Протокол № 7 от «18» марта 2026г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ М.В. Пружинина

Иркутск 2026 г.

## **I. Цели и задачи освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины Б1.В.ДВ.01.01. Силовой атлетизм является направленность на базовую подготовку бакалавра для деятельности в области физической культуры и спорта, формирование готовности к использованию полученных в результате изучения дисциплины знаний и умений в педагогической деятельности, оптимизация учебного процесса и повышение качества подготовки будущих специалистов по физической культуре и овладение студентами профессиональными и специально-профессиональными компетенциями на основе усвоения системы специальных знаний, умений и навыков будущей профессиональной деятельности..

### **Задачи дисциплины:**

Главной задачей освоения дисциплины является формирование профессиональной компетентности будущего педагога, развитие средствами дисциплины личностных качеств, необходимых для успешной работы в сфере будущей профессиональной деятельности, а так же формирование профессиональных и специально-профессиональных компетенций и способности направленного использования средств дисциплины для подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, которая реализуется через решение таких частных задач дисциплины как:

- осуществление профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики;
- организация индивидуальной образовательной и совместной учебной деятельности обучающихся в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов;
- реализация методов, оптимальных приемов и различных моделей представления, инструментария информационно-коммуникационных технологий при проектировании структуры и содержания основных и дополнительных образовательных программ;
  - сформировать практические умения и навыки по использованию современных методов и технологий обучения и диагностики средствами силового атлетизма;
  - обучить организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности средствами силового атлетизма;
- обучить проводить учебные занятия по силовому атлетизму с детьми школьного возраста и обучающимися в общеобразовательных учреждениях, образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования, внеклассную спортивно-массовую работу с обучающимися.

Процесс изучения данной дисциплины направлен на развитие следующих компетенций:

ПК-1 Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования.

## **II. Место дисциплины в структуре ОПОП**

**2.1. Учебная дисциплина (модуль) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений**

**2.2. Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:**

Б1.О.08 Физическая культура и спорт

Б1.В.01 Дисциплины профиля "Физическая культура"

Б1.В.01.02 Теоретико-педагогическое обеспечение непрерывного физкультурного образования

- Б1.О.01 Основы научно-исследовательской деятельности
- Б1.О.02 Управление проектами
- Б1.О.10 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
- Б1.О.23 Решение профессиональных задач (практикум)
- Б1.О.28 Решение практических задач
- Б1.В.01 Дисциплины профиля "Физическая культура"
- Б1.В.01.01 Медико-биологическое сопровождение физкультурно-спортивной деятельности
- Б1.В.01.02 Теоретико-педагогическое обеспечение непрерывного физкультурного образования
- Б1.В.01.03 Физкультурно-оздоровительные технологии
- Б1.О.10 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
- Б1.В.01.03 Физкультурно-оздоровительные технологии
- Б1.В.ДВ.02.01 История физической культуры и спорта
- Б1.В.ДВ.02.02 Олимпийское образование

2.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

- Б1.О.23 Решение профессиональных задач (практикум)
- Б1.О.24 Формирование результатов освоения образовательной программы
- Б1.В.01 Дисциплины профиля "Физическая культура"
- Б1.В.01.01 Медико-биологическое сопровождение физкультурно-спортивной деятельности
- Б1.В.01.03 Физкультурно-оздоровительные технологии
- Б1.В.01.04 Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ
- Б1.В.01.06 Курсовая работа по профилю "Физическая культура"
- Б1.В.01 Дисциплины профиля "Физическая культура"

### III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
ПК-1 Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования	ИДК ПК1.1 - проектирует и реализует программу по дисциплине силовой атлетизм, а также общеобразовательных (дополнительных) программ в области физической культуры и спорта;	<b>Знать:</b> способы проектирования, моделирования и реализации программ (проведения практических занятий) по силовому атлетизму в общеобразовательной школе, физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования <b>Уметь:</b> определять эффективность реализации программ физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в различных образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного

		<p>общего, среднего общего образования и дополнительного образования.</p> <p><b>Владеть:</b> способностью моделировать проектировать и реализовывать (проведения практических занятий) по силовому атлетизму в общеобразовательной школе, физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования</p>
	<p>ИДК ПК1.2. -определяет эффективность реализации программ физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности по силовому атлетизму в различных образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования.</p>	<p><b>Знать:</b> способы определять эффективность реализации программ физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности по силовому атлетизму в различных образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования.</p> <p><b>Уметь:</b> определять эффективность реализации программ физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности по силовому атлетизму в различных образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования.</p> <p><b>Владеть:</b> способностью определять эффективность реализации программ физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности по силовому атлетизму в различных образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования.</p>



<p>построения тренировочных занятий по атлетизму</p>	<p>2. Особенности организации и проведения занятий по атлетической гимнастике (время проведения занятий, разминка, основная часть, заключительная часть).</p> <p>3. Методика обучения специальным упражнениям.</p>
<p><b>Раздел 2. Методические основы учебно-тренировочного процесса по силовому атлетизму</b></p>	
<p>Тема 2.1. Планирование и организация учебно-тренировочных занятий в силовых видах спорта</p>	<p>1. Общие закономерности силовой тренировки в атлетизме. Особенности проведения занятий с лицами среднего и пожилого возраста. Методика проведения занятий по атлетизму с женщинами. Противопоказания к занятиям атлетизмом.</p> <p>2. Особенности питания в процессе занятий силовым атлетизмом. Белки, углеводы и жиры как источник энергии. Витамины и минеральные вещества. Вода. Отдых и предупреждение перетренированности. Восстановление в атлетизме.</p> <p>3. Виды упражнений силового характера. Упражнения без отягощений и предметов, с преодолением сопротивлений собственного тела. Упражнения силового характера, выполняемые в парах и тройках. Упражнения силового характера на спортивных снарядах, силовые упражнения с гимнастическими предметами.</p> <p>4. Упражнения на тренажерах и специальных устройствах.</p> <p>5. Вспомогательная группа упражнений в атлетизме.</p>
<p>Тема 2.2. Методика развития силы средствами «Силового атлетизма»</p>	<p>1. Показатели мышечной силы.</p> <p>2. Тестирование уровня подготовленности.</p> <p>3. Упражнения без отягощений и предметов.</p> <p>4. Упражнения на снарядах массового типа.</p> <p>5. Упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции.</p> <p>6. Упражнения со стандартными отягощениями.</p> <p>7. Упражнения с партнером.</p> <p>8. Упражнения на тренажерах и специальных устройств.</p> <p>9. Особенности организации и методики обучения, дифференцированный и индивидуальный подходы в развитии мышечной силы.</p>
<p>Тема 2.3. Обучение технике силовых видов спорта</p>	<p>1. Обучение техники тяжелоатлетических упражнений: рывок двумя руками, толчок двумя руками.</p> <p>2. Обучение технике гиревого спорта: рывок гири одной рукой, толчок гири двумя руками.</p> <p>3. Обучение технике пауэрлифтинга: жим лёжа, приседания, становая тяга.</p>
<p>Тема 2.4. Приобретение навыков судейства и участия в соревнованиях по атлетизму</p>	<p>1. Состав судейской коллегии и обязанности судей.</p> <p>2. Методика судейства.</p> <p>3. Судейская терминология и жестикация.</p>
<p>Тема 2.5. Техника безопасности при занятиях «Силовым атлетизмом»</p>	<p>1. Общие правила по технике безопасности.</p> <p>2. Техника безопасности до проведения занятий.</p> <p>3. Техника безопасности во время проведения занятий.</p> <p>4. Техника безопасности после занятий.</p>

Тема 2.6. Силовой атлетизм в системе школьного физкультурного образования	<ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="528 150 1457 224">1. Анализ школьной программы по физической культуре в разделе «Атлетическая гимнастика».</li><li data-bbox="528 224 1457 358">2. Формирование методических умений по физкультурному воспитанию школьников на занятиях атлетической гимнастикой.</li></ol>
---	--

#### 4.3. Разделы и темы дисциплин (модулей) и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела/темы	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, практическую подготовку (при наличии) и трудоемкость (в часах)				Оценочные материалы	Формируемые компетенции (индикаторы)	Всего (в часах)
		Лекции	Практ. занятия	Лаб. занятия	СРС			
<b>4 курс</b>								
1	<b>Раздел 1. Силовой атлетизм в системе спортивной классификации</b>		2		40	Аннотация Задания по СР Собеседование Тест	ПК-1	42
2	Тема 1.1. История атлетизма				10	Задания по СР Собеседование	ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	12
3	Тема 1.2. Введение в атлетизм				10	Задания по СР Собеседование Тест	ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	12
4	Тема 1.3. Теоретические основы дисциплины «Силовой атлетизм»				10	Задания по СР Собеседование	ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	10
5	Тема 1.4. Методика построения тренировочных занятий по атлетизму		32		10	Задания по СР Собеседование	ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	10
6	<b>Раздел 2. Методические основы учебно-тренировочного процесса по силовому атлетизму</b>		8		54	Задания по СР Собеседование	ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	62
7	Тема 2.1. Планирование и организация учебно-тренировочных занятий в силовых видах спорта		2		8	Задания по СР Собеседование	ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	10
8	Тема 2.2. Методика развития силы средствами «Силового атлетизма»		2		8	Задания по СР Собеседование	ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	10
9	Тема 2.3. Обучение технике		2		8	Задания по СР	ИДК <sub>ПК1.1</sub>	10

	силовых видов спорта					Собеседование	ИДК <sub>ПК1.2</sub>	
10	Тема 2.4. Приобретение навыков судейства и участия в соревнованиях по атлетизму	2			10	Задания по СР Собеседование Тест	ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	12
11	Тема 2.5. Техника безопасности при занятиях «Силовым атлетизмом»				10	Задания по СР Собеседование	ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	10
12	Тема 2.6. Силовой атлетизм в системе школьного физкультурного образования				10	Задания по СР Собеседование Тест	ИДК <sub>ПК1.1</sub> ИДК <sub>ПК1.2</sub>	12
13	Контроль					Зачет		4
14	<b>ИТОГО (в часах)</b>							<b>108</b>

#### 4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Наименование разделов и тем	Методические указания
<b>Раздел 1. Силовой атлетизм в системе спортивной классификации</b>	
Тема 1.1. История атлетизма	<p>Перед изучением темы необходимо проанализировать специальную литературу, посвященную истории зарождения и развития силовых видов спорта.</p> <p><b>Вопросы для самоконтроля:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Расскажите об этапах возникновения и развития, характеристика силовых видов спорта.</li> <li>2. Дайте характеристику видам спорта в составе атлетизма.</li> <li>3. 3. Расскажите об участии российских спортсменов в крупнейших международных соревнованиях.</li> </ol>
Тема 1.2. Введение в атлетизм	<p>Перед изучением темы необходимо проанализировать специальную литературу, посвященную методикам судейства и посмотреть соревнования по различным силовым видам спорта.</p> <p><b>Вопросы для самоконтроля:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дайте характеристику атлетизму как учебному предмету.</li> <li>2. Запишите в рабочую тетрадь основные характеристики структуры и роста мышц при силовых упражнениях.</li> </ol>
Тема 1.3. Теоретические основы дисциплины «Силовой атлетизм»	<p>Перед изучением темы необходимо проанализировать специальную литературу, посвященную методикам судейства и посмотреть соревнования по различным силовым видам спорта.</p> <p><b>Вопросы для самоконтроля:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определите задачи, значение и содержание силового атлетизма в системе физкультурных занятий.</li> <li>2. Запишите в рабочую тетрадь основные характеристики инвентаря и оборудования, используемые на занятиях силовым атлетизмом.</li> </ol>
Тема 1.4. Методика построения тренировочных занятий по атлетизму	<p>Перед изучением темы необходимо проанализировать специальную литературу, посвященную методикам судейства и посмотреть соревнования по различным силовым видам спорта.</p> <p><b>Вопросы для самоконтроля:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Классифицируйте физические упражнения в атлетизме.</li> <li>2. Расскажите об организации и проведения занятий по силовому атлетизму.</li> </ol>
<b>Используемая форма контроля:</b> проверка письменных ответов в виде тезисов на вопросы для самоконтроля в ЭОС ЕДУКА.	
<b>Раздел 2. Методические основы учебно-тренировочного процесса по силовому атлетизму</b>	
Тема 2.1. Планирование и организация учебно-тренировочных занятий в силовых видах спорта	<p>Перед изучением темы необходимо проанализировать специальную литературу, посвященную методикам судейства и посмотреть соревнования по различным силовым видам спорта.</p> <p><b>Вопросы для самоконтроля:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Запишите в тетрадь общие закономерности силовой тренировки в атлетизме.</li> <li>2. Расскажите об особенностях питания в процессе занятий силовым атлетизмом.</li> <li>3. Подготовьте презентация использования упражнений в силовом атлетизме.</li> </ol>

<p>Тема 2.2. Методика развития силы средствами «Силового атлетизма»</p>	<p>Перед изучением темы необходимо проанализировать специальную литературу, посвященную методикам судейства и посмотреть соревнования по различным силовым видам спорта. <b>Вопросы для самоконтроля:</b> 1. Запишите в тетради комплексы упражнений, направленные на развития силовых способностей. 2. Составьте конспект занятий по развитию силовых способностей.</p>
<p>Тема 2.3. Обучение технике силовых видов спорта</p>	<p>Перед изучением темы необходимо проанализировать специальную литературу, посвященную методикам судейства и посмотреть соревнования по различным силовым видам спорта. <b>Вопросы для самоконтроля:</b> 1. Расскажите о методике обучения техники тяжелоатлетических упражнений: рывок двумя руками, толчок двумя руками. 2. Расскажите о методике обучения техники гиревого спорта: рывок гири одной рукой, толчок гирь двумя руками. 3. Расскажите о методике обучения техники пауэрлифтинга: жим лёжа, приседания, становая тяга.</p>
<p>Тема 2.4. Приобретение навыков судейства и участия в соревнованиях по атлетизму</p>	<p>Перед изучением темы необходимо проанализировать специальную литературу, посвященную методикам судейства и посмотреть соревнования по различным силовым видам спорта. <b>Вопросы для самоконтроля:</b> 1. Перечислите состав судейской коллегии и обязанности каждого из судей. 2. Назовите особенности методики судейства. 3. Воспроизведите судейскую жестикуляцию и основные термины, используемые в судействе.</p>
<p>Тема 2.5. Техника безопасности при занятиях «Силовым атлетизмом»</p>	<p>Перед изучением темы необходимо проанализировать специальную литературу, посвященную организации тренировочного процесса с позиции техники безопасности. <b>Вопросы для самоконтроля:</b> 1. Назовите основные правила по технике безопасности.</p>
<p>Тема 2.6. Силовой атлетизм в системе школьного физкультурного образования</p>	<p>Перед изучением темы необходимо проанализировать специальную литературу, посвященную методике проведения учебного процесса общеобразовательной школы. <b>Вопросы для самоконтроля:</b> 1. Расскажите об особенностях проведения физкультурных занятий по атлетической гимнастики общеобразовательной школы. 2. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения силовым упражнениям в условиях общеобразовательной школы.</p>
<p><b>Используемая форма контроля:</b> проверка письменных ответов в виде тезисов на вопросы для самоконтроля в ЭОС ЕДУКА.</p>	

## V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

### а) перечень литературы

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 11-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 479 с.

2. Пружинина М.В., Пружинин К.Н. Методика обучения и воспитания в области физической культуры и спорта (уровень общего образования): учебно-методическое пособие / М.В. Пружинина, К.Н. Пружинин. – Электронный текст. дан. (3 Мб). – Иркутск: Издательство «Аспринт», 2019. – 152 с. – 1 электрон. опт. диск пространства 3 Мб; DVD-

привод; ОС Windows XP и выше, ПО для чтения pdf-файлов. Загл. с экрана. ISBN 978-5-4340-0365-0

**в) список авторских методических разработок**

1. Русаков А.А. Моделирование тренировочного процесса в учреждениях дополнительного образования : учебное пособие /А.А. Русаков, В.Р. Кузекевич : Иркутск -ООО «Издательство «Аспринг», 2016. – 110 с.

2. Русаков А.А. Основы теории спорта: учебное пособие/ А.А. Русаков. Иркутск – изд-во ФГБОУ ВПО «ВСГАО», 2013. – 142

**в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

название сайта	адрес сайта
Атлетизм для всех	<a href="http://www.clck/redirect/AiuY0DBWFJ4e">www.clck/redirect/AiuY0DBWFJ4e</a>
Атлетизм. Методические рекомендации	<a href="http://www.topic.in.ua/2007/04/11/atletizm-metodicheskie-rekomendatsii/">www.topic.in.ua/2007/04/11/atletizm-metodicheskie-rekomendatsii/</a>
Силовой атлетизм	<a href="http://www.menssite.ru/index.php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=303&amp;Itemid=328">www.menssite.ru/index.php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=303&amp;Itemid=328</a>
Атлетизм без железа	<a href="http://lib100.com/book/atletizm_bez_zheleza/Atletizm.pdf">http://lib100.com/book/atletizm_bez_zheleza/Atletizm.pdf</a>
Гиревой атлетизм	<a href="http://www.posrednik.ru/forum/viewtopic.php?f=5&amp;t=899">www.posrednik.ru/forum/viewtopic.php?f=5&amp;t=899</a>
Атлетизм. Интернет издательство	<a href="http://ab-z.ru/avtory/ovtin-leonid/atletizm/">http://ab-z.ru/avtory/ovtin-leonid/atletizm/</a>
Атлетизм, культуризм, бодибилдинг	<a href="http://fizrazvitie.ru/2011/01/blog-post_11.html">http://fizrazvitie.ru/2011/01/blog-post_11.html</a>
Женский атлетизм и бодибилдинг	<a href="http://www.fitness-bodybuilding.ru/historycal/genskij-atletizm.html">http://www.fitness-bodybuilding.ru/historycal/genskij-atletizm.html</a>

## **VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Помещения и оборудование**

Помещения – учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных учебным планом ОПОП ВО бакалавриата, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения. Занятия по дисциплине проходят в специальных помещениях: - учебных аудиториях для проведения занятий лекционного типа, оборудованных специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: используется переносная мультимедийная техника; - учебных аудиториях для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оборудованных специализированной мебелью мест и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: используется переносная мультимедийная техника; - а также в помещениях для самостоятельной работы, оборудованных специализированной мебелью и компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде университета.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО «ИГУ». Образовательный процесс по данному профилю реализуется в специализированном спортивном зале. Данное помещение оснащено необходимым оборудованием и инвентарем по следующим разделам: спортивное оборудование и инвентарь по видам спорта, спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта), судейское оборудование и инвентарь, контрольно-измерительное спортивное оборудование и инвентарь, средства защиты спортивного зала (спортивные игры). Спортивный зал оснащен: мячи

волейбольные, мячи баскетбольные, мячи гимнастические, ракетки для бадминтона. Сетка бадминтон Ynex, сетка волейбольная с тросом, сетка футбольная, ворота гандбольные, щиты баскетбольные 1200 x 1800 мм., щиты баскетбольные 780 x 1000 мм., стойки волейбольные. Теннисные столы Start Line Olympic с сеткой, конь гимнастический, козел гимнастический, мост подкидной гимнастический, перекладина универсальная, стенка шведская, мат гимнастический, степплатформы, весы электронные медицинские ВЭМ-150, весы НОРМА-3 медицинские ВМЭН-150-50 информационный щит, кардиограф Cardiovit AT-101. Гантели Iron Body 1 кг 4762 DP, гантели Iron Body 2 кг 4764 DP, гантели ОП0003361000200, гантели TORRES 0.5кг PL500105, коврик туристический ППЭ НР 1508 (1800\*600\*8 мм) (Tourist Profi), 19 магнитофон Panasonic RX-ES 27 E, динамометр кистевой ДК-140, магнитолла LG LPCLM, спирометр MICRO PEARL, тонометр LD2 полуавтомат на плечо. Степ-платформы, гантели Iron Body 1 кг 4762 DP, гантели Iron Body 2 кг 4764 DP, гантели ОП0003361000200, гантели TORRES 0.5кг PL500105, коврик туристический ППЭ НР 1508 (1800\*600\*8 мм) (Tourist Profi), магнитофон Panasonic RX-ES 27 E

**Технические средства обучения:**

- по всем темам дисциплины разработаны электронные презентации для проведения лекционных и практических занятий;
- используется составленная фильмотека по отдельным темам учебного курса;
- имеется комплект видеороликов для наглядного представления вопросов при изучении ряда тем учебной дисциплины.

**6.2. Лицензионное и программное обеспечение**

- Windows 10 pro;
- Adobe acrobat reader DC;
- Audacity;
- Far;
- Firefox;
- Google Chrome;
- Kaspersky AV;
- MS Office 2007;
- Peazip

**VII. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

В образовательном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий (визуализация, технологии формирования опыта профессиональной деятельности (методическая практики, стажировки; деловые и ролевые игры, разбор конкретных ситуаций, групповые дискуссии), развивающие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств и формирующие компетенции.

**Наименование тем занятий с использованием активных форм обучения:**

№	Тема занятия	Вид занятия	Форма / Методы интерактивного обучения
1	Тема 1.1. История атлетизма	Практическое занятие	Технологии формирования опыта профессиональной деятельности
2	Тема 1.2. Введение в атлетизм	Практическое занятие	Технологии формирования опыта профессиональной деятельности
3	Тема 1.3. Теоретические основы дисциплины «Силовой	Практическое занятие	Технология имитационного игрового моделирования

	атлетизм»		
	Тема 1.4. Методика построения тренировочных занятий по атлетизму	Практическое занятие	Технология имитационного игрового моделирования
3	Тема 2.1. Планирование и организация учебно-тренировочных занятий в силовых видах спорта	Практическое занятие	Технология имитационного игрового моделирования
	Тема 2.2. Методика развития силы средствами «Силового атлетизма»	Практическое занятие	Технологии формирования опыта профессиональной деятельности
	Тема 2.3. Обучение технике силовых видов спорта	Практическое занятие	Технологии формирования опыта профессиональной деятельности
	Тема 2.4. Приобретение навыков судейства и участия в соревнованиях по атлетизму	Практическое занятие	Технологии формирования опыта профессиональной деятельности
	Тема 2.5. Техника безопасности при занятиях «Силовым атлетизмом»	Практическое занятие	Технологии формирования опыта профессиональной деятельности
	Тема 2.6. Силовой атлетизм в системе школьного физкультурного образования	Практическое занятие	Технологии формирования опыта профессиональной деятельности

## **VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Фонд оценочных материалов для проведения текущего контроля, включая, при необходимости, и входной контроль, и промежуточной аттестации обучающихся и оформляется в виде отдельного документа (приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)) или в данном разделе программы.

(Приводятся контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, описание показателей и критериев оценивания)

<b>№ п/п</b>	<b>Виды учебной работы</b>	<b>Образовательные технологии</b>
1.	Лабораторное (практическое) занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технология имитационного игрового моделирования;</li> <li>- технологии проблемного обучения;</li> <li>- методические тренинги;</li> <li>- технологии формирования опыта профессиональной деятельности (методическая и судейская практики, стажировки);</li> <li>- индивидуальный и групповой тренинг.</li> </ul>

2.	Самостоятельная работа студентов в ходе аудиторных занятий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- диагностика (метод тестирования);</li> <li>- самостоятельная работа с глоссарием;</li> <li>- письменный и устный экспресс-опрос студентов;</li> <li>- тезисные ответы на вопросы для самоконтроля в тетради дисциплины;</li> <li>- индивидуальный методический практикум;</li> <li>- разработка опорного конспекта к материалам лекции;</li> <li>- подготовка вопросов преподавателю;</li> <li>- конспектирование лекции.</li> </ul>
----	--	---

### 8.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

Тема	Формируемый признак компетенции	Показатель	Критерий оценивания	Наименование ОС	
				ТК	ПА
<b>Раздел 1. Силовой атлетизм в системе спортивной классификации</b>					
История атлетизма	<b>ПК-1</b> Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях начального общего, основного общего, среднего общего образования	Осуществляет поиск, критический анализ и синтез информации, необходимой для решения поставленных задач в процессе организации учебно-воспитательного процесса по физической культуре.	1. Раскрыты основные периоды зарождения и развития силового атлетизма на основе поиска, критического анализа и синтеза информации 2.	Собеседование, тестирование	зачет
Введение в атлетизм	<b>ПК-1</b> Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях начального общего, основного общего, среднего общего образования	Осуществляет поиск, критический анализ и синтез информации, необходимой для решения поставленных задач в процессе организации учебно-воспитательного процесса по физической культуре. Применяет системный подход для решения поставленных задач	1. Показана классификация силовых видов спорта. 2. Раскрыты основные характеристики силовых видов спорта.	Собеседование, тестирование	зачет
Теоретические основы дисциплины «Силовой атлетизм»	<b>ПК-1.</b> Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	Осуществляет поиск, критический анализ и синтез информации, необходимой для решения поставленных задач в процессе организации учебно-воспитательного процесса по физической культуре. Применяет системный подход для решения поставленных задач	1. Показана теоретические основы тренировочного процесса силовых видов спорта.	Собеседование, тестирование	зачет
Методика построения тренировочных занятий по атлетизму	<b>ПК-1</b> Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях	Особенности разработки рабочей программы физического воспитания 10-11 классов. Технологии создания рабочих программ и элективных курсов по физической культуре 10-11 классов.	1. Показаны особенности моделирования, организации тренировочного процесса по силовым видам спорта. 2. Раскрыты технологии создания рабочих программ и элективных курсов по силовым видам спорта.	Собеседование, тестирование	зачет

	общего образования				
<b>Раздел 2. Методические основы учебно-тренировочного процесса по силовому атлетизму</b>					
Планирование и организация учебно-тренировочных занятий в силовых видах спорта	<b>ПК-1</b> - Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях начального общего образования	Требования СанПиН регламентирующие деятельность учебно-воспитательного процесса по физической культуре в средних общеобразовательных школах (начальная школа). Требования ФГОС регламентирующие деятельность учебно-воспитательного процесса по физической культуре в средних общеобразовательных школах (начальная школа).	1. Знает требования СанПиН и ФГОС, регламентирующие деятельность учебно-воспитательного процесса организации и проведения в силовых видах спорта. 2. Осуществляет моделирование и планирование учебные программы по силовым видам спорта в средних общеобразовательных школах на основе использования современных методик и технологий обучения и диагностики. 3. Анализирует материал по физической культуре в средних общеобразовательных школах.	Разработка программ	зачет
Методика развития силы средствами «Силового атлетизма»	<b>ПК-1</b> - Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях общего, основного общего, среднего общего образования	Требования СанПиН регламентирующие деятельность учебно-воспитательного процесса по физической культуре в средних общеобразовательных школах (основная школа и средняя (полная) школа). Требования ФГОС регламентирующие деятельность учебно-воспитательного процесса по физической культуре в средних общеобразовательных школах (основная школа и средняя (полная) школа).	1. Методика развития силы средствами «Силового атлетизма». 2. Осуществляет моделирование и планирование учебные программы по силовым видам спорта в средних общеобразовательных школах на основе использования современных методик и технологий обучения и диагностики. 3. Анализирует материал по силовым видам спорта в средних общеобразовательных школах (основная школа и средняя (полная) школа).	Разработка программ	зачет
Обучение технике силовых видов спорта	<b>ПК-1</b> - Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях дополнительного образования	Требования СанПиН регламентирующие деятельность учебно-воспитательного процесса по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования. Требования ФГОС регламентирующие деятельность учебно-воспитательного процесса по физической культуре в в учреждениях среднего профессионального образования.	1. Осуществляет моделирование и планирование учебные программы по обучению технике в силовых видов спорта на основе использования современных методик и технологий обучения и диагностики. 2. Анализирует федеральные стандарты по силовым видам спорта.	Разработка программ	зачет
Приобретение навыков судейства и участия в соревнованиях	<b>ПК-1</b> - Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в	Требования судейства в различных силовых видах спорта.	1. Знает требования судейства в различных силовых видах спорта. 2. Знает требования к положению о соревнованиях по различным видам спорта.	Методическая практика	зачет

иях по атлетизму	образовательных организациях начального общего, основного общего, среднего общего образования		3. Способен самостоятельно и методически грамотно составить положения соревнования с учётом вида спорта. 4. Способен самостоятельно и методически грамотно осуществлять судейства в различных силовых видах спорта.		
Техника безопасности при занятиях «Силовым атлетизмом»	<b>ПК-1</b> - Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях начального общего, основного общего, среднего общего образования	Требования СанПиН и ФГОС, регламентирующие деятельность учебно-воспитательного процесса организации и проведения в силовых видах спорта.	1. Знает Требования СанПиН и ФГОС, регламентирующие деятельность учебно-воспитательного процесса организации и проведения в силовых видах спорта. 2. Способен самостоятельно и методически грамотно проводить учебные занятия с позиции техники безопасности.	Методическая практика	зачет
Силовой атлетизм в системе школьного физкультурного образования	<b>ПК-1</b> - способен реализовывать учебные программы по физическому воспитанию в общеобразовательных школах	Требования к положению о соревнованиях по различным видам спорта. Структура и основные характеристики, регламентирующие положение о соревнованиях.	1. Знает требования общего плана работы по физическому воспитанию на учебный год в общеобразовательной школе для учащихся средней (полной) школы . 2. Знает структуру и основные характеристики программы по силовому атлетизму в структуре общего плана работы по физическому воспитанию на учебный год в общеобразовательной школе для учащихся средней (полной) школы Способен самостоятельно и методически грамотно составить программы по силовому атлетизму на учебный год в общеобразовательной школе для учащихся средней (полной) школы.	Методическая практика	зачет

## **8.2. Текущий контроль**

### **Примерный перечень практических занятий включенных в содержание текущего контроля**

1. Демонстрация комплексов упражнений для развития мышц груди
2. Демонстрация комплексов упражнений для развития мышц спины
3. Демонстрация комплексов упражнений для развития дельтовидных мышц
4. Демонстрация комплексов упражнений для развития двуглавой мышцы плеча
5. Демонстрация комплексов упражнений для развития трехглавой мышцы плеча
6. Демонстрация комплексов упражнений для развития мышц предплечья
7. Демонстрация комплексов упражнений для развития мышц бедра
8. Демонстрация комплексов упражнений для развития мышц голени
9. Демонстрация комплексов упражнений для развития мышц живота
10. Демонстрация силовых упражнений с преодолением сопротивления веса собственного тела
11. Демонстрация силовых упражнений на гимнастических снарядах
12. Демонстрация силовых упражнений с гимнастическими предметами
13. Демонстрация силовых упражнений, выполняемые в парах и тройках
14. Демонстрация силовых упражнений на тренажерах
15. Вспомогательная группа упражнений в атлетизме

### **8.3. Вопросы, включенные в содержание промежуточного контроля**

1. Специальные тренажеры для развития силы.
2. Пауэрлифтинг – как вид спорта.
3. Культуризм – система формирования тела человека.
4. Бодибилдинг - система формирования тела человека.
5. Армрестлинг – силовое единоборство.
6. Индивидуальные и мотивационные особенности занимающихся.
7. Структура питания для развития силы.
8. Анаболические средства и их влияние на организм.
9. Средства восстановления при занятиях силовыми упражнениями.
10. Методика построения атлетического занятия.
11. Позы атлетической гимнастики.
12. Возрастные ограничения при занятиях атлетизмом.
13. Методика развития различных групп мышц стандартными снарядами для развития силы.
14. Методика развития различных групп мышц специальными тренажерами.
15. Методика развития различных групп мышц собственным весом.
16. Методика развития различных групп мышц с использованием отягощений.

### **8.4. Вопросы к зачету**

1. История развития атлетизма.
2. Составление конспекта занятия с включением силовых упражнений.
3. Стандартные снаряды для развития силы.
4. Тренажеры для развития силы.
5. Пауэрлифтинг – как вид спорта.
6. Культуризм – система формирования тела человека.
7. Бодибилдинг - система формирования тела человека.
8. Армрестлинг – силовое единоборство.

9. Мотивация занимающихся атлетизмом.
10. Особенности питания для развития силы.
11. Анаболики и стероиды, их влияние на организм.
12. Средства восстановления при занятиях силовыми упражнениями.
13. Методика построения атлетического занятия.
14. Позы атлетической гимнастики.
15. Возрастные ограничения при занятиях атлетизмом.
16. Правила соревнований по изучаемым силовым видам спорта.

#### **8.5. Тематика докладов**

1. Специальная физическая подготовка для развития мышц рук.
2. Специальная физическая подготовка для развития мышц ног.
3. Специальная техническая подготовка для развития мышц спины и пресса.
4. Специальная техническая подготовка для развития мышц плеч.
5. Фармакология в силовом атлетизме.
6. Тактическая подготовка в силовом атлетизме.
7. Особенности судейства в силовом атлетизме.
8. Особенности организации учебно-тренировочного процесса с девушками.
9. Силовые упражнения как основное средство ОФП.
10. Особенности мужского, женского, возрастного инвентаря, используемого при занятиях силовыми упражнениями.
11. Организация секции по силовому атлетизму в школе (особенности, условия, документация).
12. Использование нестандартного оборудования на занятиях силовым атлетизмом.
13. Организация соревнований различного уровня по силовому атлетизму.
14. Методика судейства соревнований по силовому атлетизму.
15. Методика общей физической подготовки в силовом атлетизме.
16. Методика специальной физической подготовки в силовом атлетизме.
17. Планирование учебно-тренировочного процесса.
18. Использование нестандартного оборудования на занятиях.

#### **8.6. Условия выставления оценок:**

**Оценки «зачтено»** заслуживает студент, выполнивший все требования изучаемого раздела дисциплины, перечисленные ниже, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание методического и практического учебного материала дисциплины, успешно выполнивший тестовые задания и ответивший на вопросы преподавателя, предусмотренные для зачета.

**Зачет** заслуживает студент, владеющий специальными терминами и понятиями дисциплины, оперирующий ими, выполнивший на творческом уровне все требования программы, перечисленные ниже, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание методического и практического учебного материала дисциплины, демонстрирующий знание теории и методики преподавания силовым атлетизмом, усвоивший содержание основной литературы и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой.

#### **Требования:**

**1. Активная работа** на всех лекционных или практических занятиях, а так же за посещение без пропусков **всех** занятий.

**Цель требования:** усилить мотивацию студента к посещению практических и лекционных занятий с целью лучшего овладения содержанием дисциплины.

**2. Ведение тетради по дисциплине** предполагает наличие краткого содержания лекционных занятий **всех** разделов, включение перечня дисциплины «Силовой

атлетизм», проходимых на практическом занятии, а так же проверку выполнения учебных заданий по разделу СРС.

**Цель требования:** научить студента конспектировать, составлять опорный конспект, тезисно записывать изложение учебного материала, использовать карточки с записью комплексов упражнений.

**Оценка результатов:** оценка осуществляется преподавателем путем анализа содержания тетради дисциплины и выставление оценки как за ведение, так и содержание записей. Учитываются аккуратность, полнота изложения материала, качество, творческий характер, оригинальность мышления, аккуратность ведения, умение формулировать материал своими словами.

### **1. Учебная методическая практика**

**Цель** учебной практики – закрепить знания, умения и навыки самостоятельного проведения силовых упражнений на коллективе занимающихся (учебной группе). Учебная практика направлена на приобретение профессионально-педагогических навыков и предполагает проведение самостоятельных занятий.

**Способ оценки:** оценивается методика проведения занятия, общая нагрузка, плотность занятия.

**4. Составление конспектов занятий** по силовому атлетизму на материале, выбираемым самим студентом.

**Способ оценки:** оценивается грамотность составления конспекта, его содержательная часть, соответствие целям и задачам занятия.

**5. Выступление с докладом**, на тему, предложенную преподавателем.

**Цель** – оценка знаний по теоретико-методическому разделу программы; оценивается умение раскрыть суть изучаемого явления, умение четко и лаконично, аргументировано излагать свои мысли.

**Способ оценки:** преподавателем оценивается уровень научности, эрудиции; умение использовать опорный конспект; оценка экспрессивных, гностических, дидактических способностей.

### **6. Качество выполнения самостоятельной работы**

**Цель:** оценка знаний студентов по разделу СРС.

**Способ оценки:** оценка осуществляется с помощью письменного опроса или проверкой предложенных заданий в тетради дисциплины, включающих содержание самостоятельной работы, при этом качество выполнения оценивается по всем темам, входящим в содержание СРС (темы СРС приведены в программе СРС).

**7. Составление конспектов (уроков) занятий** по силовому атлетизму на программном материале, предложенном преподавателем.

**Цель:** овладение навыками работы в МОУ.

**Способ оценки:** соответствие требованиям, предъявляемым к конспекту занятия.

## **ТЕСТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **1 ВАРИАНТ**

**ИДК ПК1.1**

**В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ по физической культуре и спорту официально атлетическая гимнастика была признана одним из общеразвивающих видов в: (выберите один верный ответ)**

- 1) 1968 г, +
- 2) 1978,
- 3) 1958,
- 4) 1986.

**ИДК ПК1.1**

**2. Специальные упражнения с предметами для развития мускулатуры, сочетая с гимнастическими элементами разработали: (выберите один верный ответ)**

- 1) американцы,
- 2) Древние греки ,
- 3) Древние римляне, +
- 4) казаки.

**ИДК ПК1.1**

**3. Система упражнений с различными отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование красивого атлетического телосложения называется: (выберите один верный ответ)**

- 1) армреслинг,
- 2) боди-билдинг,
- 3) атлетической гимнастикой, +
- 4) пауэрлифтингом.

**ИДК ПК1.2.**

**4. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ во время выполнения упражнения борцовский «мост» задействованы мышцы: (выберите верный ответ)**

- 1) трапециевидные мышцы,
- 2) трехглавые мышцы рук,
- 3) дельтовидные мышцы,
- 4) грудные мышцы. +

**ИДК ПК1.1**

**5. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ по силовому атлетизму упражнение «пулувер» развивает мышцы: (выберите верный ответ)**

- 1) грудные, +
- 2) дельтовидные,
- 3) широчайшие,
- 4) трапециевидные.

**ИДК ПК1.1**

**6. В структуре проектирование и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях основным источником энергии при занятиях силовыми упражнениями является: (выберите верный ответ)**

- 1) белки и витамины,
- 2) углеводы и жиры,
- 3) углеводы и минеральные элементы,
- 4) белки и жиры. +

**ИДК ПК1.1**

**7. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ в «троеборье» по пауэрлифтингу входят упражнения: (выберите верный ответ)**

- 1) приседания со штангой+

- 2) рывок штанги
- 3) станова «тяга» штанги+
- 4) толчок штанги

**ИДК ПК1.1**

**8. При составлении комплексов упражнений при проектировании программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях основным для увеличения мышечной массы рекомендуется: (выберите верный ответ)**

- 1) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающими другую группу мышц, +
- 2) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы,
- 3) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений,
- 4) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

**ИДК ПК1.1**

**9. В структуре проектирование и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях основным основу двигательных способностей составляют: (выберите верный ответ)**

- 1) двигательные автоматизмы,
- 2) сила, быстрота, выносливость,
- 3) гибкость и координация,
- 4) физические качества и двигательные умения+

**ИДК ПК1.1**

**10. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ по физической культуре и спорту под силой как физическим качеством понимается: (выберите верный ответ)**

- 1) комплекс свойств мышц, создающие большое напряжение, позволяющее преодолевать сопротивление,
- 2) комплекс свойств организма позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему,
- 3) свойства мышц, за счет которых реализуется возможность перемещения большой массы с определенной скоростью,
- 4) свойства человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений+.

**ИДК ПК1.1**

**11. При проектировании и реализации программ по физической культуре следует учитывать, что максимальные силовые способности проявляются при ..... режиме работы мышц: (выберите верный ответ)**

- 1) при уступающем, +
- 2) при удерживающем,
- 3) при преодолевающем,
- 4) при статическом.

**ИДК ПК1.1**

**12. При проектировании и реализации программ по физической культуре следует учитывать, что мышцы разгибают туловище, участвуют в наклонах туловища в стороны: (выберите верный ответ)**

- 1) длинные спинные мышцы, +
- 2) наружные косые мышцы живота,
- 3) прямые мышцы живота,
- 4) поясничные мышцы спины.

**ИДК ПК1.1**

**13. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ по физической культуре и спорту назовите учебно-тренировочные устройства для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), совершенствования спортивной техники и анализаторных функций организма: (выберите верный ответ)**

- 1) гантели,
- 2) штанга,
- 3) тренажеры, +
- 4) гири.

**ИДК ПК1.1**

**14. Систематически повторяющееся воздействие на функциональные системы организма, способствующее выявлению духовных и физических способностей человека и обеспечивающее широкий диапазон приспособления к требованиям социально-экологических условий жизни; универсальный способ совершенствования организма: (выберите верный ответ)**

- 1) тренировка, +
- 2) физическое воспитание,
- 3) урок физической культуры,
- 4) соревнования.

**ИДК ПК1.1**

**15. При проектировании и реализации программ по физической культуре следует учитывать, что отмечается плохая приспособляемость ко всем видам нагрузок, нежелание заниматься, нарушение сна это перетренированность: (выберите верный ответ)**

- 1) четвертой степени,
- 2) третьей степени,
- 3) второй степени, +
- 4) первой степени.

**ИДК ПК1.1**

**16. При проектировании и реализации программ по физической культуре следует учитывать, что бессонница, повышенная раздражительность или апатия, ухудшение аппетита, отвращение к тренировке, страх при выполнении сложных упражнений, боязнь соревнований, ухудшаются вестибулярная устойчивость и точность воспроизведения заданных движений, нередко появляются боли или неприятные**

**ощущения в области сердца, нарушения сердечного ритма, одышка - это перетренированность: (выберите верный ответ)**

- 1) четвертой степени,
- 2) третьей степени, +
- 3) второй степени,
- 4) первой степени.

**ИДК ПК1.2**

**17. При проектировании и реализации программ по физической культуре следует правильно отбирать упражнения на развитие нижней грудной мышцы это: (выберите верный ответ)**

- 1) отжимание на брусьях +
- 2) сгибание туловища в тренажере
- 3) сведение рук в тренажере
- 4) тяга штанги лежа» PULL-OVER»

**ИДК ПК1.2**

**18. При проектировании и реализации программ по физической культуре следует правильно отбирать упражнения на развитие внутренней грудной мышцы это: (выберите верный ответ)**

- 1) тяга штанги лежа» PULL-OVER»
- 2) жим гантелей стоя
- 3) жим штанги узким хватом
- 4) жим штанги, лежа с уклоном

**ИДК ПК1.2**

**19. При проектировании и реализации программ по физической культуре следует правильно отбирать упражнения на развитие латеральной мышцы спины это: (выберите верный ответ)**

- 1) тяга к груди на верхнем блоке узким или средним хватом +
- 2) подтягивание на перекладине хватом снизу
- 3) разгибания туловища в тренажере
- 4) жим штанги, лежа с уклоном

**ИДК ПК1.1**

**20. При проектировании и реализации программ по физической культуре следует правильно отбирать упражнения на развитие широчайшей мышцы спины это: (выберите верный ответ)**

- 1) шраги со штангой
- 2) подтягивания на перекладине прямым широким хватом
- 3) шраги с гантелями+
- 4) разгибания туловища в тренажере

**ИДК ПК1.2**

**21. При проектировании и реализации программ по силовому атлетизму следует правильно отбирать упражнения на развитие трицепса голени это: (выберите все верные ответы)**

- 1) разгибание голени сидя
- 2) подъем на носки стоя +
- 3) жим стопами в тренажере+
- 4) приседания с гантелями

**ИДК ПК1.2**

**22. При проектировании и реализации программ по силовому атлетизму следует правильно отбирать упражнения на развитие ягодичной мышцы это: (выберите все верные ответы)**

- 1) выпады со штангой на плечах +
- 2) выпады с гантелями +
- 3) разведение ног в тренажере
- 4) сгибание одной ноги стоя

**ИДК ПК1.2**

**25. При проектировании и реализации программ по силовому атлетизму следует правильно отбирать упражнения на развитие заднего пучка дельтовидной мышцы это: (выберите все верные ответы)**

- 1) разведение рук с гантелями в наклоне +
- 2) жим штанги сидя из-за головы +
- 3) разгибание руки с гантелью из-за головы
- 4) подъем гантелей вперед попеременно

**ИДК ПК1.2**

**26. При проектировании и реализации программ по силовому атлетизму следует правильно отбирать упражнения на развитие бицепса плеча это: (выберите все верные ответы)**

- 1) попеременные сгибания рук с гантелями+
- 2) сгибания рук с грифом штанги +
- 3) разгибания рук с рукояткой верхнего блока хватом снизу
- 4) разгибание запястий со штангой хватом сверху

**ИДК ПК1.2**

**27. При проектировании и реализации программ по физической культуре следует отбирать наиболее эффективные упражнения на развитие прямой мышцы живот это: (выберите один верный ответ)**

- 1) подъемы туловища с поворотом
- 2) подъем коленей в висе +
- 3) сворачивание туловища на полу
- 4) подъем коленей в висе

**ИДК ПК1.2**

**28. При проектировании и реализации программ по физической культуре следует отбирать наиболее эффективные упражнения на развитие косых мышц живота это: (выберите один верный ответ)**

- 1) боковые подъемы туловища на римском стуле +
- 2) подъем коленей в висе
- 3) подъем коленей в упоре
- 4) подъем коленей в висе

**ИДК ПК1.1**

**29. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ по физической культуре и спорту участие в соревнованиях по пауэрлифтингу разрешается с: (выберите один верный ответ)**

- 1) 14 лет; +
- 2) 16 лет;

- 3) 18 лет;
- 4) 20 лет

**ИДК ПК1.1**

**30. При проектировании и реализации соревнований, необходимо знать, что отведенное для выхода спортсмена в армрестлинге на поединок после объявления его фамилии судьей-информатором, не должно превышать: (выберите один верный ответ)**

- 1) 1 минуты;
- 2) 4-ех минут;
- 3) 3-ех минут;
- 4) 2-ух минут+

**ИДК ПК1.2**

**31. При проектировании и реализации программ по физической культуре следует отбирать наиболее эффективные упражнения на развитие косых мышц. Какие упражнения не используются для развития грудных мышц? (выберите один верный ответ)**

- 1) жим лежа с гантелями
- 2) приседы+
- 3) наклонный жим лежа с использованием гантелей
- 4) пуловер с гантелями

**ИДК ПК1.1**

**34. При проектировании и реализации соревнований, необходимо знать, можно ли пересекать среднюю линию стола в армрестлинге: (выберите один верный ответ)**

- 1) да
- 2) нет+
- 3) можно только плечами
- 4) можно плечами и головой

**ИДК ПК1.1**

**35. При проектировании и реализации соревнований, необходимо знать, что не запрещается правилами в гиревом спорте для участника: (выберите один верный ответ)**

- 1) разговаривать
- 2) бросать гири на помост
- 3) пользоваться магниезией+
- 4) пользоваться каким-либо приспособлением, облегчающим подъем гири

**ИДК ПК1.1**

**36. При проектировании и реализации соревнований, необходимо знать, что упражнение рывок выполняется: (выберите один верный ответ)**

- 1) на прямых ногах
- 2) ноги немного согнутые в коленях+
- 3) полный сед
- 4) сидя

**ИДК ПК1.1**

**37. Главный элемент рывка – подрыв. В чем он заключается? ((выберите один верный ответ)**

- 1) замах гири между ног назад

- 2) за счет активного выпрямления ног и спины, гири сообщается ускорение, необходимое для свободного полета+
- 3) за счет выпрямления спины гири поднимается вперед до положения мертвой точки
- 4) резкое поднятие гири с помоста

**ИДК ПК1.1**

**38. При проектировании и реализации соревнований, необходимо знать, что время отдыха спортсменов в армрестлинге перед повторным поединком финала не должно превышать: (выберите один верный ответ)**

- 1) 1,5 минуты;
- 2) 2,5 минуты;
- 3) 3 минуты; +
- 4) 5 минут

**ИДК ПК1.1**

**39. При проектировании и реализации соревнований, необходимо знать сколько даётся времени на соревнованиях участнику на подготовку гири: (выберите один верный ответ)**

- 1) 1 минута+
- 2) 3 минуты
- 3) 2 минуты
- 4) 5 минут

**ИДК ПК1.1**

**40. При проектировании и реализации соревнований, необходимо знать, что в армрестлинге спортсмен имеет право обращаться в Судейскую коллегия по любому вопросу только через: (выберите один верный ответ)**

- 1) официального представителя своей команды+
- 2) тренера
- 3) главного секретаря
- 4) рефери

**ИДК ПК1.1**

**41. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ по физической культуре и спорту в ФАР (Федерация армрестлинга России) принят следующий возраст для взрослой группы участников: (выберите один верный ответ)**

- 1) от 16 лет
- 2) от 21 года
- 3) от 25 лет
- 4) от 18 лет+

**ИДК ПК1.1**

**42. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ по физической культуре и спорту гири используются в соревнованиях следующего веса: (выберите один верный ответ)**

- 1) 24, 32, 64
- 2) 12, 16, 24
- 3) 16, 24, 32+
- 4) 16, 32, 64

**ИДК ПК1.1**

**43. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ по физической культуре и спорту в гиревом спорте нет дисциплины: (выберите один верный ответ)**

- 1) двоеборье
- 2) многоборье
- 3) жонглирование одной гири+
- 4) длинный цикл

**ИДК ПК1.1**

**44. При проектировании и реализации соревнований судья должен знать, что упражнение толчок выполняется в два приема. Какие? (выберите один верный ответ)**

- 1) гири поднимают на грудь, выталкивают вверх на прямые руки+
- 2) поднятие гири на грудь, выталкивание гири вперед
- 3) поднятие сразу вверх
- 4) поднятие гири на грудь

**ИДК ПК1.1**

**45. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ по физической культуре и спорту в стадии выполнения упражнения в гиревом спорте НЕ входит: (выберите один верный ответ)**

- 1) замах
- 2) подсед+
- 3) подрыв
- 4) рывок

**ИДК ПК1.1**

**46. Главный элемент рывка – подрыв. В чем он заключается? (выберите один верный ответ)**

- 1) замах гири между ног назад
- 2) за счет активного выпрямления ног и спины, гире сообщается ускорение, необходимое для свободного полета+
- 3) за счет выпрямления спины гиря поднимается вперед до положения мертвой точки
- 4) резкое поднятие гири с помоста

**ИДК ПК1.1**

**47. При проектировании и реализации соревнований судья должен знать, что во время выполнения толчка разрешается: (выберите один верный ответ)**

- 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

**ИДК ПК1.2**

**48. Назовите упражнения, определяющие эффективность реализации программ по силовому атлетизму: «Силу разгибателей мышц спины определяют»: (выберите один верный ответ)**

- 1) в положении стоя, сильнейшая рука отведена в сторону
- 2) становым динамометром+
- 3) жим сидя с опорой спиной
- 4) приседание со штангой на плечах (на груди)

**ИДК ПК1.2**

**49. Назовите упражнения, определяющие эффективность реализации программ по силовому атлетизму: «Силу разгибателей мышц рук определяют»: (выберите один верный ответ)**

- 1) в положении стоя, сильнейшая рука отведена в сторону
- 2) становым динамометром
- 3) жим сидя с опорой спиной+
- 4) приседание со штангой на плечах (на груди)

**ИДК ПК1.2**

**50. Назовите упражнения, определяющие эффективность реализации программ по силовому атлетизму: «Силу разгибателей ног определяют»: (выберите один верный ответ)**

- 1) в положении стоя, сильнейшая рука отведена в сторону
- 2) становым динамометром
- 3) жим сидя с опорой спиной
- 4) приседание со штангой на плечах (на груди) +

## **2 ВАРИАНТ**

**ИДК ПК1.1**

**1. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ по физической культуре и спорту зарождение атлетической гимнастики в России как системы упражнений с отягощениями связано с именем: (выберите один верный ответ)**

- 1) Бертил Фокс,
- 2) Краевого В. М. г +
- 3) Соколова А. В.,
- 4) Терри Филпс.

**ИДК ПК1.1**

**2. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ по физической культуре и спорту победитель конкурса «Мастер Валенсия» по версии НАВВА(выберите один верный ответ)**

- 1) Терри Филпс,
- 2) Джефф Кинг, +
- 3) Гери Стридэм,
- 4) Мохамед Маккави.

**ИДК ПК1.1**

**3. Направление в физическом совершенствовании, преследующее цель достижения высокого уровня силового развития высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа» называется: (выберите один верный ответ)**

- 1) атлетизм, +
- 2) атлетической гимнастикой,
- 3) боди-билдинг,
- 4) пауэрлифтинг

**ИДК ПК1.1**

**4. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ по силовому атлетизму упражнение «французский жим» развивает: (выберите один верный ответ)**

- 1) трапециевидные мышцы,
- 2) трехглавые мышцы рук, +
- 3) дельтовидные мышцы,
- 4) грудные мышцы.

**ИДК ПК1.1**

**5. В структуре проектирование и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях основным источником энергии при занятиях силовыми упражнениями является: (выберите верный ответ)**

- 1) белки и витамины,
- 2) углеводы и жиры,
- 3) углеводы и минеральные элементы,
- 4) белки и жиры. +

**ИДК ПК1.1**

**6. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ в «троеборье» по пауэрлифтингу НЕ входят упражнения: (выберите все верные ответы)**

- 5) приседания со штангой,
- 6) рывок штанги, +
- 7) становая «тяга» штанги, +
- 8) толчок штанги,
- 9) жим штанги лежа.

**ИДК ПК1.1**

**7. При составлении комплексов упражнений при проектировании программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является: (выберите верный ответ)**

- 1) интервальная тренировка,
- 2) метод повторного выполнения упражнений, +
- 3) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью,
- 4) метод расчленено-конструктивного упражнения.

**ИДК ПК1.1**

**8. В структуре проектирование и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений является: (выберите один верный ответ)**

- 1) быстрый рост абсолютной силы,
- 2) функциональная гипертрофия мышц, +
- 3) увеличение собственного веса,
- 4) повышается опасность перенапряжения.

**ИДК ПК1.1**

**9. Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена: (выберите один верный ответ)**

- 1) индивидуальными особенностями обучаемого,
- 2) биомеханические характеристики двигательного действия,
- 3) соотношением методов обучения и воспитания,
- 4) закономерностями формирования двигательных навыков. +

**ИДК ПК1.1**

**10. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ по физической культуре и спорту под физическим развитием понимается: (выберите один верный ответ)**

- 1) комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, динамометрия,
- 2) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом,
- 3) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма, +
- 4) как при удержании клюшки в хоккее.

**ИДК ПК1.2**

**11. При проектировании и реализации программ по физической культуре следует отбирать наиболее эффективные упражнения. Разгибает руку в плечевом суставе: (выберите один верный ответ)**

- 1) трехглавая мышца плеча, +
- 2) двуглавая мышца плеча,
- 3) мышцы предплечья,
- 4) дельтовидная.

**ИДК ПК1.1**

**12. При проектировании и реализации программ по силовому атлетизму необходимо знать, что вес отягощения можно начать увеличивать, если в 3 подходах без излишнего напряжения упражнение выполняется по: (выберите один верный ответ)**

- 1) 2 повторения,
- 2) 8 повторений, +
- 3) 15 повторений,
- 4) 20 повторений.

**ИДК ПК1.1**

**13. При проектировании и реализации программ по силовому атлетизму необходимо знать, что оптимальным весом отягощения для одновременного развития максимальной силы, силовой выносливости и мышечной массы является тот, который можно поднять: (выберите один верный ответ)**

- 1) 1–2 раза,
- 2) 10–12 раз, +
- 3) 15–20 раз,
- 4) 8–13 раз.

**ИДК ПК1.1**

**14. При проектировании и реализации программ по силовому атлетизму необходимо знать, что нарушение тренированности в результате систематического перенапряжения, сопровождающееся снижением работоспособности, а в части случаев и ухудшением здоровья: (выберите один верный ответ)**

- 1) перенапряжение,
- 2) утомление,
- 3) перетренированность, +
- 4) перегрузка.

**ИДК ПК1.1**

**15. При проектировании и реализации программ по силовому атлетизму необходимо знать, что прекращается рост спортивных результатов или наблюдается их снижение, появляются жалобы на нарушение сна, общую вялость, нежелание тренироваться; особенно выражено нарушение приспособления к нагрузкам скоростного характера это перетренированность: (выберите один верный ответ)**

- 1) четвертой степени,
- 2) третьей степени,
- 3) второй степени,
- 4) первой степени. +

**ИДК ПК1.1**

**16. При проектировании и реализации программ по силовому атлетизму необходимо знать, что тренировочные циклы в зависимости от масштаба времени подразделяются: (выберите один верный ответ)**

- 1) тренировочные, соревновательные, восстановительные;
- 2) макроциклы, мезоциклы, микроциклы; +
- 3) оперативные, текущие, этапные циклы;
- 4) подготовительные, основные, соревновательные.

**ИДК ПК1.1**

**17. При проектировании и реализации программ по силовому атлетизму следует правильно отбирать упражнения на развитие верхней грудной мышцы, это: (выберите все верные ответы)**

- 1) поллувер в тренажере +
- 2) отжимание от пола
- 3) жим штанги на наклонной скамье +
- 4) прямая планка

**ИДК ПК1.2**

**18. При проектировании и реализации программ по силовому атлетизму следует правильно отбирать упражнения на развитие большой грудной мышцы это: (выберите верный ответ)**

- 1) разведение гантелей лежа на наклонной скамье
- 2) разведение гантелей лежа +
- 3) жим штанги, лежа с уклоном
- 4) тяга штанги лежа» PULL-OVER»

**ИДК ПК1.2**

**19. При проектировании и реализации программ по силовому атлетизму следует правильно отбирать упражнения на развитие трапецевидной мышцы спины это: (выберите все верные ответы)**

- 1) поднятие туловища лежа на бедрах
- 2) тяга Т-образного грифа +
- 3) вертикальная тяга к подбородку +
- 4) разгибания туловища в тренажере

**ИДК ПК1.2**

**20. При проектировании и реализации программ по силовому атлетизму следует правильно отбирать упражнения на развитие бицепса бедра, это: (выберите один верный ответ)**

- 1) жим ногами
- 2) приседания на ГАК- тренажере
- 3) сгибание ног лежа +
- 4) сгибание одной ноги стоя

**ИДК ПК1.2**

**21. При проектировании и реализации программ по силовому атлетизму следует правильно отбирать упражнения на развитие квадрицепса бедра, это: (выберите все верные ответы)**

- 1) приседания со штангой на плечах +
- 2) приседания с гантелями +
- 3) сгибание одной ноги стоя
- 4) разгибание ног сидя

**ИДК ПК1.2**

**22. При проектировании и реализации программ по силовому атлетизму следует правильно отбирать упражнения на развитие приводящей мышцы бедра, это: (выберите все верные ответы)**

- 1) приведение одной ноги стоя +
- 2) разгибание ног сидя
- 3) сведение ног сидя +
- 4) приседания с гантелями

**ИДК ПК1.2**

**23. При проектировании и реализации программ по силовому атлетизму следует правильно отбирать упражнения на развитие среднего пучка дельтовидной мышцы, это: (выберите все верные ответы)**

- 1) жим штанги из-за головы +
- 2) жим штанги с груди сидя
- 3) подъем гантелей в стороны +
- 4) разгибание руки с гантелью из-за головы

**ИДК ПК1.2**

**24. При проектировании и реализации программ по силовому атлетизму следует правильно отбирать упражнения на развитие переднего пучка дельтовидной мышцы, это: (выберите один верный ответ)**

- 1) жим гантелей сидя
- 2) подъем гантелей вперед попеременно +
- 3) перекрестные махи руками назад с верхних блоков
- 4) разгибание руки с гантелью из-за головы

**ИДК ПК1.2**

**25. При проектировании и реализации программ по силовому атлетизму следует правильно отбирать упражнения на развитие трицепса плеча, это: (выберите все верные ответы)**

- 1) разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху +
- 2) разгибание запястий со штангой хватом сверху
- 3) разгибание рук со штангой лежа +
- 4) сгибание рук на тренажере LARRY-SCOTT

**ИДК ПК1.2**

**26. При проектировании и реализации программ по силовому атлетизму следует правильно отбирать упражнения на развитие мышц предплечья, это: (выберите один верный ответ)**

- 1) сгибание рук на тренажере LARRY-SCOTT
- 2) сгибание рук со штангой хватом сверху +
- 3) сгибание рук на скамье LARRY-SCOTT
- 4) подъемы туловища с поворотом

**27. При проектировании и реализации программ по силовому атлетизму следует правильно отбирать упражнения на развитие нижнего пресса, это: (выберите все верные ответы)**

- 1) подъем прямых ног в упоре +
- 2) подъем ног на наклонной скамье +
- 3) боковые наклоны стоя с гантелью
- 4) боковые подъемы туловища на римском стуле

**ИДК ПК1.2**

**28. При проектировании и реализации программ по силовому атлетизму следует правильно отбирать упражнения на развитие верхнего пресса, это: (выберите все верные ответы)**

- 1) сворачивания туловища с верхним блоком +
- 2) развороты туловища с грифом
- 3) подъемы туловища на наклонной скамье +
- 4) боковые подъемы туловища на римском стуле

**ИДК ПК1.1**

**29. В соответствии с содержанием учебно-методического обеспечения образовательных программ по физической культуре к методам силовой подготовки? (отметить правильные ответы)**

- 1) тренировка без применения какого-либо инвентаря+
- 2) тренировка с использованием свободных грузов+
- 3) тренировка на специальных тренажерах+
- 4) с использованием собственного веса+

**30. При проектировании и реализации соревнований, необходимо знать, что время отдыха спортсменов в армрестлинге перед повторным поединком финала не должно превышать: (выберите один верный ответ)**

- 1) 1,5 минуты;
- 2) 2,5 минуты;
- 3) 3 минуты; +
- 4) 5 минут

**ИДК ПК1.1**

**31. При проектировании и реализации соревнований, необходимо знать, что сколько даётся времени на соревнованиях участнику на подготовку гирь: (выберите один верный ответ)**

- 1) 1 минута+
- 2) 3 минуты
- 3) 2 минуты
- 4) 5 минут

**ИДК ПК1.1**

**32. При проектировании и реализации соревнований, необходимо знать, что в армрестлинге спортсмен имеет право обращаться в Судейскую коллегия по любому вопросу только через: (выберите один верный ответ)**

- 1) официального представителя своей команды+
- 2) тренера
- 3) главного секретаря
- 4) рефери

**ИДК ПК1.1**

**33. Содержание учебно-методического обеспечения образовательных программ построено на основании что в ФАР (Федерация армрестлинга России) принят следующий возраст для взрослой группы участников: (выберите один верный ответ)**

- 1) от 16 лет
- 2) от 21 года
- 3) от 25 лет
- 4) от 18 лет+

**ИДК ПК1.1**

**34. При проектировании и реализации соревнований, необходимо знать, вес гири используемых в соревнованиях равен: (выберите один верный ответ)**

- 1) 24, 32, 64
- 2) 12, 16, 24
- 3) 16, 24, 32+
- 4) 16, 32, 64

**ИДК ПК1.1**

**35. При проектировании и реализации соревнований, необходимо знать, что в гиревом спорте нет дисциплины: (выберите один верный ответ)**

- 1) двоеборье
- 2) многоборье
- 3) жонглирование одной гири+
- 4) длинный цикл

**ИДК ПК1.1**

**36. При проектировании и реализации соревнований, необходимо знать, что в гиревом спорте упражнение толчок выполняется в два приема: (выберите один верный ответ)**

- 1) гири поднимают на грудь, выталкивают вверх на прямые руки+
- 2) поднятие гири на грудь, выталкивание гири вперед
- 3) поднятие сразу вверх
- 4) поднятие гири на грудь

**ИДК ПК1.1**

**37. При проектировании и реализации соревнований, необходимо знать, что в гиревом спорте, что из перечисленного НЕ входит в стадии выполнения упражнения в гиревом спорте: (выберите один верный ответ)**

- 1) замах
- 2) подсед+
- 3) подрыв
- 4) рывок

**ИДК ПК1.1**

**38. Главный элемент рывка – подрыв. В чем он заключается? (выберите один верный ответ)**

- 1) замах гири между ног назад
- 2) за счет активного выпрямления ног и спины, гире сообщается ускорение, необходимое для свободного полета+
- 3) за счет выпрямления спины гири поднимается вперед до положения мертвой точки
- 4) резкое поднятие гири с помоста

**ИДК ПК1.1**

**39. При проектировании и реализации соревнований, необходимо знать, что во время выполнения толчка разрешается: (выберите один верный ответ)**

- 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

**ИДК ПК1.1**

**40. При проектировании и реализации соревнований, необходимо знать, что время, отведенное для выхода спортсмена в армрестлинге на поединок после объявления его фамилии судьей-информатором, не должно превышать: (выберите один верный ответ)**

- 1) 1 минуты;
- 2) 4-ех минут;
- 3) 3-ех минут;
- 4) 2-ух минут+

**ИДК ПК1.1**

**41. При проектировании и реализации тренировочных программ по силовым видам спорта необходимо знать какие упражнения не используются для развития грудных мышц: (выберите один верный ответ)**

- 1) жим лежа с гантелями
- 2) приседы+
- 3) наклонный жим лежа с использованием гантелей
- 4) пуловер с гантелями

**ИДК ПК1.1**

**42. При проектировании и реализации соревнований судья должен знать, что можно ли пересекать среднюю линию стола в армрестлинге: (выберите один верный ответ)**

- 1) да
- 2) нет+

- 3) можно только плечами
- 4) можно плечами и головой

**ИДК ПК1.1**

**43. При проектировании и реализации соревнований судья должен знать, что не запрещается правилами в гиревом спорте для участника: (выберите один верный ответ)**

- 1) разговаривать
- 2) бросать гири на помост
- 3) пользоваться магниезией+
- 4) пользоваться каким-либо приспособлением, облегчающим подъем гири

**ИДК ПК1.1**

**44. При реализации тренировочных программ по силовым видам спорта необходимо знать что упражнение рывок выполняется: (выберите один верный ответ)**

- 1) на прямых ногах
- 2) ноги немного согнутые в коленях+
- 3) полный сед
- 4) сидя

**ИДК ПК1.2**

**45. Назовите упражнения, определяющие эффективность реализации программ по силовому атлетизму: «Силу мышц-сгибателей кисти определяют»: (выберите один верный ответ)**

- 1) в положении стоя, сильнейшая рука отведена в сторону+
- 2) становым динамометром
- 3) жим сидя с опорой спиной
- 4) приседание со штангой на плечах (на груди)

**ИДК ПК1.2**

**46. Назовите упражнения, определяющие эффективность реализации программ по силовому атлетизму: «Силу разгибателей мышц спины определяют»: (выберите один верный ответ)**

- 1) в положении стоя, сильнейшая рука отведена в сторону
- 2) становым динамометром+
- 3) жим сидя с опорой спиной
- 4) приседание со штангой на плечах (на груди)

**ИДК ПК1.2**

**47. Назовите упражнения, определяющие эффективность реализации программ по силовому атлетизму: «Силу разгибателей мышц рук определяют»: (выберите один верный ответ)**

- 1) в положении стоя, сильнейшая рука отведена в сторону
- 2) становым динамометром
- 3) жим сидя с опорой спиной+
- 4) приседание со штангой на плечах (на груди)

**ИДК ПК1.2**

**48. Назовите упражнения, определяющие эффективность реализации программ по силовому атлетизму: «Силу разгибателей ног определяют»: (выберите один верный ответ)**

- 1) в положении стоя, сильнейшая рука отведена в сторону
- 2) становым динамометром
- 3) жим сидя с опорой спиной
- 4) приседание со штангой на плечах (на груди)

**ИДК ПК1.1**

**49. При проектировании и реализации программ по физической культуре и спорту необходимо знать, что упражнение, выполняемое в статическом режиме, называют: (выберите один верный ответ)**

- 1) динамический режим
- 2) изометрический режим+
- 3) двигательный режим
- 4) стационарный режим

**ИДК ПК1.1**

**50. При проектировании и реализации программ по силовым видам спорта необходимо знать, что профессиональной обувью штангиста называются: (выберите один верный ответ)**

- 1) бутсы
- 2) кеды
- 3) штангетки+
- 4) кроссовки

**Педагогический институт**  
(наименование структурного подразделения)

**ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ БАНКА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ ПО ОСНОВНОЙ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**

Направление подготовки **44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

Направленность (профиль) подготовки **Физическая культура-Безопасность жизнедеятельности**

Русаков Александр Альбертович

**Формулировка компетенции: ПК-1** Способен проектировать и реализовывать программы физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования

Номер задания	Содержание вопроса	Ответы Правильный ответ выделить жирным шрифтом или цветом	Компетенция (шифр компетенции из УП)	Код и наименование дисциплины формирующей данную компетенцию
<b>1. Задание закрытого типа на установление соответствия (проверяется автоматически)</b> <b>Инструкция:</b> Прочитайте текст и установите соответствие. К каждой позиции левого столбца выберите позицию в правом столбце				
1.	Проектирование программ по силовым видам спорт определяется различными проявлениями силовых способностей. Приведите в соответствие между понятиями силовых способностей и их определениями:  1) Скоростно-силовые способности 2) Силовые способности 3) Сила 4) Силовая выносливость	А - 1, Б - 2, В - 3, Г - 4	ПК-1	Б1.В.ДВ.01.01 Силовой атлетизм

	<p>А. Непредельные напряжения мышц, проявляемые с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины.</p> <p>Б. Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».</p> <p>В. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)</p> <p>Г. Способность мышц поддерживать силу сокращений в процессе продолжительной интенсивной работы</p>			
2.	<p>Приведите в соответствие между мышечными группами и силовыми упражнениями, направленными на их развития:</p> <p>А. Упражнения на развитие трицепса голени</p> <p>Б. Упражнения на развитие ягодичной мышцы</p> <p>В. Упражнения на развитие заднего пучка дельтовидной мышцы</p> <p>Г. Упражнения на развитие бицепса плеча</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подъем на носки стоя</li> <li>2. Выпады с гантелями</li> <li>3. Разведение рук с гантелями в наклоне</li> <li>4. Попеременные сгибания рук с гантелями</li> </ol>	А - 1, Б - 2, В - 3, Г - 4	ПК-1	Б1.В.ДВ.01.01 Силовой атлетизм
3.	<p>Приведите в соответствие силовые виды спорта и их определения:</p> <p>А. Вид борьбы на руках между двумя участниками</p> <p>Б. Вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по</p>	А - 1, Б - 2, В - 3 Г - 4	ПК-1	Б1.В.ДВ.01.01 Силовой атлетизм

	<p>поднятию штанги над головой и от пола. Цель — поднять над головой спортивный снаряд как можно большего веса.</p> <p>В. Циклический силовой вид спорта, в основе которого лежит подъём спортивного снаряда максимально возможное число раз за отведённый промежуток времени в положении стоя. Задача спортсмена — не поднять снаряд один раз, а сделать это много раз за ограниченное время, сохранив технику и темп.</p> <p>Г. Вид спорта, в котором атлеты соревнуются в поднятии максимально тяжёлого для спортсмена веса. Суть — преодолеть сопротивление предельно тяжёлого веса в трёх упражнениях.</p> <p>1) Армспорт 2) Тяжёлая атлетика 3) Гиревой спорт 4) Пауэрлифтинг</p>			
4.	<p>В структуре программ в силовых видах спорта мышечная сила развивается наилучшим образом тогда, когда в тренировке творчески применяются различные варианты методов проработки мышц. Приведите в соответствие методы развития силовых способностей и их определения:</p> <p>А. Метод, при котором мышечная работа реализуется в преодолевающем режиме. Суть его заключается в том, что атлет основные усилия при выполнении упражнения затрачивает во время подъема тяжестей, особенно при больших и максимальных нагрузках.</p> <p>Б. Метод, при котором работа мышц реализуется в уступающем режиме. В уступающем режиме можно развить намного большее по абсолютной величине напряжение мышц, чем в преодолевающих</p>	А - 1, Б - 2, В - 3, Г - 4	ПК-1	Б1.В.ДВ.01.01 Силовой атлетизм

	<p>напряжениях. В этом случае можно достичь напряжение мышц, превосходящее на 10-30 процентов его максимальную величину при миометрической работе.</p> <p>В. Метод, при котором средство для развития силы мышц происходит при помощи упражнений статического характера.</p> <p>Г. Сочетание в одной тренировке преодолевающего, уступающего и изометрического методов. Этот метод особенно широко используется в тренировке атлетов высокого класса во многих силовых видах спорта.</p> <p>1) Миометрический метод  2) Плиометрический метод  3) Метод комбинированного режима  4) Метод комбинированного режима</p>			
5.	<p>Программирование тренировочных программ в силовых видах спорта определяется различными проявлениями силовых способностей. Приведите в соответствии определение и силовые способности.</p> <p>А. Способность быстро генерировать максимальное усилие за короткий промежуток времени</p> <p>Б. Способность мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения</p> <p>В. Сила, которая создаёт ускорение тела. Это следует из второго закона Ньютона — дифференциального закона механического движения, описывающего зависимость ускорения тела от равнодействующей всех приложенных к телу сил и массы тела.</p> <p>Г. Способность точно дифференцировать мышечные усилия разной величины в условиях неожиданных ситуаций и смешанных режимов работы мышц</p> <p>1) Взрывная сила</p>	А - 1, Б - 2, В – 3, Г - 4	ПК-1	Б1.В.ДВ.01.01 Силовой атлетизм

	2) Стартовая сила 3) Ускоряющая сила 4) Силовая ловкость			
6.	<p>Приведите в соответствии упражнения силовой направленности и их определения:</p> <p>А. Направление в физическом совершенствовании, преследующее цель достижения высокого уровня силового развития высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа» называется</p> <p>Б. Система силовых упражнений, ориентированная на развитие силы, устойчивости и управляемости тела. В отличие от узкоспортивных направлений, здесь акцент делают не на максимальные веса, а на качество движения и баланс нагрузки.</p> <p>В. Вид спорта, в котором развивают тело за счёт увеличения мышечной мускулатуры и снижения количества подкожного жира с помощью силовых тренировок и контроля питания</p> <p>Г) Система круговых тренировок высокой интенсивности, в которой сочетаются упражнения из разных видов спорта: аэробики, гимнастики, лёгкой и тяжёлой атлетики, пауэрлифтинга.</p> <p>1) Атлетизм          2) Атлетической гимнастикой,          3) Бодибилдинг          4) Кроссфит</p>	А - 1, Б - 2, В – 3, Г - 4	ПК-1	Б1.В.ДВ.01.01 Силовой атлетизм
<b>2. Задание закрытого типа на установление последовательности (проверяется автоматически)</b> <b>Инструкция:</b> Прочитайте текст и установите последовательность				
7.	Назовите порядок проведения отдельных упражнений на соревнованиях в пауэрлифтинге:	А, Б, В	ПК-1	Б1.В.ДВ.01.01 Силовой атлетизм

	<p>А. Приседание со штангой  Б. Жим лёжа  В. становая тяга</p>			
8.	<p>При проектировании и реализации программ по силовым видам спорта назовите последовательность фаз восстановления:</p> <p>А. Быстрого восстановления;  Б. Замедленного восстановления;  В. Суперкомпенсации;  Г. Длительного восстановления;</p>	А, Б, В, Г	ПК-1	Б1.В.ДВ.01.01 Силовой атлетизм
9.	<p>В процессе проектировать содержание программ, направленных на обучение технике силовых упражнений порядок решения частных педагогических задач двигательного действия, является:</p> <p>А. Разучивание техники двигательного действия (в целом и по частям),  Б. Устранение грубых ошибок, обуславливающих невыполнение действия или его значительные искажения;  В. Достижения слитности фаз и частей техники двигательного действия;  Г. Обучения разным вариантам техники действия;  Д. Формирования умений применять изученное действие в различных условиях и ситуациях.</p>	А, Б, В, Г, Д	ПК-1	Б1.В.ДВ.01.01 Силовой атлетизм
<p><b>3. Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача (проверяет специалист УМУ)</b>  <b>Инструкция:</b> Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</p>				
10.	<p>В соответствии с правилами по тяжелой атлетике для проведения соревнований формируется судейская бригада в которую входят:</p>	<p><b>Главный судья</b> руководит работой судейской коллегии и несет ответственность за</p>	ПК-1	Б1.В.ДВ.01.01 Силовой атлетизм

		<p>проведение соревнований перед организацией, проводящей соревнования и соответствующей федерацией тяжелой атлетики.</p> <p><b>Секретарь</b> проверить заявки и списки участников по весовым категориям и разделить их по группам.</p> <p>Проводит жеребьевку на технической конференции (мандатной комиссии).</p> <p>Ведет рабочие протоколы соревнований.</p> <p>Объявляет вес штанги и вызывает участников на помост для выполнения упражнений</p> <p>Фиксирует время участника с момента его вызова на помост.</p> <p>Дает указание ассистентам о надбавке веса на штангу.</p> <p>Объявляет результаты хода соревнований.</p> <p>Объявляет победителей при их награждении.</p> <p><b>Судьи на помосте.</b></p> <p>Фиксируют подъема/не подъема спортсменами штанги. Трое судей на помосте имеют равные права в судействе подъема. Они выполняют это посредством</p>		
--	--	--	--	--

		<p>системы световой сигнализации судей на помосте в соответствии с процедурами, указанными в пункте. Как только судья на помосте уверен, что спортсмен выполнил упражнение, он/она показывает решение, давая соответствующий сигнал.</p> <p><b>Судья информатор</b> Объявляет программу и порядок проведения соревнований. Представляет зрителям участников, судей, почетных гостей. Информирует зрителей и участников о ходе результатов соревнования. Работает с ведущим секретарем и жюри соревнований.</p> <p><b>Ассистенты</b> Подготавливают инвентарь к проведению соревнований. Производят надбавку веса на штангу по информации ведущего секретаря и отвечают за правильность ее установки. В процессе соревнования следят за исправностью инвентаря и правильным положением штанги на помосте.</p>		
--	--	--	--	--

11.	В структуре организации занятий и соревнований по гиревому спорту используются гири определённого веса. Назовите вес гирь используются в соревнованиях среди мужчин и женщин:	<b>Шестнадцать</b> килограмм; <b>Двадцать четыре</b> килограмма; <b>Тридцать два</b> килограмма.	ПК-1	Б1.В.ДВ.01.01 Силовой атлетизм
<b>4. Задания открытого типа с кратким ответом/ вставить термин, словосочетание....., дополнить предложенное (проверяется автоматически, разработчик должен написать правильный вариант ответа)</b>				
<b>Инструкция:</b> Прочитайте текст и запишите пропущенное слово/словосочетание (термин, словосочетание....., дополнить предложенное)				
12.	При составлении комплексов упражнений в структуре проектирования программ силовых вида наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является метод ..... выполнения упражнений	повторного	ПК-1	Б1.В.ДВ.01.01 Силовой атлетизм
13.	Силу разгибателей мышц спины определяют с помощью станового ..... и становой тяги штанги. :	динамометра	ПК-1	Б1.В.ДВ.01.01 Силовой атлетизм
14.	Силу разгибателей ног определяют с помощью приседание со ..... на плечах (на груди)	штангой	ПК-1	Б1.В.ДВ.01.01 Силовой атлетизм
15.	Главный элемент рывка – подрыв. Он выполняется за счет активного выпрямления ног и спины, гире сообщается ....., необходимое для свободного полета	ускорение		Б1.В.ДВ.01.01 Силовой атлетизм
<b>5. Задание с выбором одного правильного ответа из предложенных (проверяется автоматически)</b>				
<b>Инструкция:</b> Прочитайте текст и выберите один правильный ответ				
16.	Систематически повторяющееся воздействие на функциональные системы организма, способствующее выявлению духовных и физических способностей человека и обеспечивающее широкий диапазон приспособления к требованиям социально-экологических условий жизни; универсальный способ совершенствования организма:	<b>А. Тренировка</b> Б. Физическое воспитание, В. Урок физической культуры Г. соревнования	ПК-1	Б1.В.ДВ.01.01 Силовой атлетизм
17.	В процессе организации и реализации соревнований, необходимо знать, можно ли пересекать среднюю линию стола в армрестлинге:	А. Да <b>Б. Нет</b> В. Можно только плечами	ПК-1	Б1.В.ДВ.01.01 Силовой атлетизм

		Г. Можно плечами и головой		
<b>6. Задание с выбором нескольких правильных ответов из предложенных (проверяется автоматически)</b>				
<b>Инструкция:</b> Прочитайте текст и выберите два правильных ответов				
	При проектировании и реализации программ по силовому атлетизму следует правильно отбирать упражнения на развитие ягодичной мышцы это:	<b>А. Выпады со штангой на плечах</b> <b>Б. Выпады с гантелями</b> В. Разведение ног в тренажере Г. Сгибание одной ноги стоя	ПК-1	Б1.В.ДВ.01.01 Силовой атлетизм
	При проектировании и реализации программ по силовому атлетизму следует правильно отбирать упражнения на развитие заднего пучка дельтовидной мышцы это:	<b>А. Разведение рук с гантелями в наклоне</b> <b>Б. Жим штанги сидя из-за головы</b> В. Разгибание руки с гантелью из-за головы Д. Подъем гантелей вперед попеременно	ПК-1	Б1.В.ДВ.01.01 Силовой атлетизм
	При проектировании и реализации программ по силовому атлетизму следует правильно отбирать упражнения на развитие бицепса плеча это:	<b>А. Переменные сгибания рук с гантелями</b> <b>Б. Сгибания рук с грифом штанги</b> В. Разгибания рук с рукояткой верхнего блока хватом снизу Д. Разгибание запястий со штангой хватом сверху	ПК-1	Б1.В.ДВ.01.01 Силовой атлетизм
	В процессе организации и реализации соревнований, необходимо знать, может ли спортсмен пересекать среднюю линию стола в армрестлинге:	А. Да <b>Б. Нет</b> В. Можно только плечами Г. Можно плечами и головой	ПК-1	

**Время на выполнение тестового задания: 65-90 минут. (Рекомендованное разработчиком)**

Документ составлен в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению:  
**44.03.01** Педагогическое образование, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от «22» февраля 2018 г. №121 (зарегистрирован в Минюсте России «15» марта 2018 г. № 50362).

Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.

**Разработчик:**



Русаков А.А. доцент кафедры ФСиМБД

*Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.*