

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики атлетизма

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Теория и методика обучения базовым видам спорта: атлетизм

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль):
Менеджмент физической культуры и спорта

Квалификация:
бакалавр

Форма обучения:
Очная/заочная

Санкт-Петербург 2025

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе по очной и заочной формам обучения. Виды промежуточной аттестации: очная форма обучения - **зачет (7 семестр)**, заочная форма обучения - **зачет (8 семестр)**

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенций
Общепрофессиональные компетенции	
Планирование	ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.
Обучение и развитие	ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.
Обеспечение безопасности	ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
ОПК-1	ОПК-1.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морффункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные	Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морффункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные

особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); -

особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;^[1] - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); -

принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.

ОПК-1.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный

принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.

Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по

процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта;

- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.

ОПК-1.3. Имеет опыт: - использования

физической культуры и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта;

- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.

Имеет опыт: - использования

	<p>анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	<p>анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>
O P K -3	<p>ОПК-3.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний,</p>	<p>Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний,</p>

технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты));

- методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и

технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты));

- методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и

<p>спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровье формирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p>	<p>спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровье формирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p>
<p>ОПК-3.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС); - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в 	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС); - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в

зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике;

- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей

зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике;

- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей

обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.	обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.
ОПК-3.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;- владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнение контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.	Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;- владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнение контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.

страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС.

ОПК-7.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом;^[1] разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении

страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС.

Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом;^[1] разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении

упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.

ОПК-7.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях

упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.

Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-

образовательной и физкультурно-спортивной организаций; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся.	спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся.
---	--

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися	36								36
В том числе:									
Занятия лекционного типа									
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)	28								28
Промежуточная аттестация (зачет)	6								6
Самостоятельная работа студента	2								2
Общая трудоемкость	часы	36							36
	зачетные единицы	1							1

заочная форма обучения

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	Значение атлетизма в сфере физической культуры и спорта.	Основные термины в атлетизме, требования Международной терминологии и ее применение в практической деятельности. Атлетические виды спорта в системе физической культуры.	Знает: значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни. Имеет опыт: проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта.
2.	Развитие физических качеств.	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития быстроты и скоростных качеств. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости.	Знает: -основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; Умеет: -самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; -проводить занятия по общей физической подготовке;

			<ul style="list-style-type: none"> - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по развитию физических качеств.
3.	Правила и техника безопасности при проведении занятий по атлетическим видам спорта.	Основные требования к проведению занятий по атлетическим видам спорта.	<p>Знать: правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту.</p> <p>Умеет: соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p>

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

№ темы	Содержание занятий семинарского типа	Кол-во часов
1.	Практическое занятие 1. Методика развитие силовых качеств средствами атлетизма (мышцы рук).	2
2.	Практическое занятие 2. Методика развитие силовых качеств средствами атлетизма (мышцы живота).	2
3.	Практическое занятие 3. Методика развитие силовых качеств средствами атлетизма (мышцы спины).	2
4.	Практическое занятие 4. Методика развитие силовых качеств средствами атлетизма (мышцы ног)	2
5.	Практическое занятие 5. Методика развития скоростно-силовых качеств средствами атлетизма.	2
6.	Практическое занятие 6. Методика развития специальной выносливости средствами атлетизма (тяжёлая атлетика и пауэрлифтинг).	2
7.	Практическое занятие 7. Методика развития специальной выносливости средствами атлетизма (гиревой спорт и бодибилдинг).	2
8.	Практическое занятие 8. Методика развития ловкости средствами атлетизма.	2

9.	Практическое занятие 9. Методика развития гибкости средствами атлетизма.	2
10.	Практическое занятие 10. Методика развития равновесия и устойчивости средствами атлетизма.	2
11.	Практическое занятие 11. Методика развития равновесия и устойчивости средствами атлетизма.	2
12.	Практическое занятие 12. Методика комплексного контроля и самокоррекции физических качеств спортсменов средствами атлетизма	2
13.	Практическое занятие 13. Методика развития силы и координации в динамических упражнениях средствами атлетизма.	2
14.	Практическое занятие 14. Методика развития силы и координации в динамических упражнениях средствами атлетизма.	2
Итого		28

ЗАЧОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

<i>№ темы</i>	<i>Содержание занятий семинарского типа</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	Практическое занятие 1. Методика развития физических качеств средствами атлетизма (силовые и скоростно-силовые качества).	2
2.	Практическое занятие 2. Методика развития физических качеств средствами атлетизма (ловкость, выносливость, гибкость).	4
Итого		6

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины (модуля):

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки : учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. — Москва : Спорт, 2017. — 406 с. : ил.
2. Дворкин, Л.С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие / Л.С. Дворкин. — Москва : Юрайт, 2020. — 146, [2] с. : ил.
3. Зверев, В.Д. Теоретические и технические основы соревновательных упражнений в атлетизме (тяжелая атлетика) : учебное пособие / В.Д. Зверев, А.Х. Талибов ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2021. — 195 с.: ил. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
4. Ибрагимов, И.Н. Подготовка спортсменов по гиревому спорту : учебное пособие / И.Н. Ибрагимов, А.С. Кузнецов ; Министерство спорта Российской Федерации ; Федеральный центр подготовки спортивного резерва ; Российский союз гиревого спорта. — Тюмень : [б. и.], 2024. — 166, [2] с. : рис., табл.
5. Чепаков, Е.М. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для вузов / Е.М. Чепаков. — 3-е изд. — Москва : Юрайт, 2020. — 177, [2] с. : ил.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебник для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 144 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19754-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564635>
2. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика : учебник: в 2 т. Т. 1 / Л.С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2018. — 272, [1] с. : ил.
3. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика : учебник: в 2 т. Т. 2 / Л.С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2018. — 365 с. : ил.

4. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учебник для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 335 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07657-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563125>
5. Мухамедъяров, Н. Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит : учебное пособие / Н. Н. Мухамедъяров. — Симферополь : КИПУ, 2018. — 248 с. — ISBN 978-5-907118-02-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/125195>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Рахматов, А.И. Армспорт : учебное пособие / А.И. Рахматов. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 135, [1] с.
7. Талибов, А.Х. Физическая культура. Атлетизм : учебное пособие / А.Х. Талибов, Д.Д. Дальский, А.А. Алексеев ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : [б. и.], 2015. — 47 с.: ил. — Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
8. Файзрахманов, И.И. Атлетическая гимнастика как средство оздоровительной физической культуры : учебное пособие / И.И. Файзрахманов, Е.А. Фонарева, Д.В. Фонарев ; Министерство спорта Российской Федерации ; Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань. — Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2024. — 147 с. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
9. Чепаков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебник для вузов / Е. М. Чепаков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565925>
10. Шихвердиев, С.Н. Структура и содержание тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов в атлетизме : учебное пособие / С.Н. Шихвердиев, А.Х. Талибов ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : Арт-Экспресс, 2023. — 166 с.: ил., табл. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
11. Щетина, Б. М. Пауэрлифтинг: троеборье классическое в высшем учебном заведении : учебное пособие / Б. М. Щетина. — Хабаровск : ДВГУПС, 2022. — 95 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/339497>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины:

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- ЭБС «Юрайт» <https://urait.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <https://biblioclub.ru/>
- ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com/>
- ЭБС «Руконт» <https://lib.rucont.ru/>
- Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>
- Российская Государственная Библиотека <https://www.rsl.ru/>
- Российская Национальная Библиотека <https://nlr.ru/>
- РИНЦ https://elibrary.ru/project_risc.asp
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>

Состав программного обеспечения:

Операционные системы:

Windows 10 Pro/Windows 10 Pro for Workstations

Windows 8 Pro

ОС РОСА "КОБАЛЬТ" десктоп (отечественная ОС, нужно ее везде писать)

Офисные пакеты приложений:

Office 2016 for Mac Standard

Office Standard 2016

Мой офис (отечественное ПО, нужно его везде писать)

Браузеры:

Google Chrome

Opera

Chromium (устанавливается на отечественные ОС, его везде нужно писать)

Internet Explorer

Yandex.Browser

Архиваторы:

7zip

Программы просмотра PDF:

Adobe Acrobat Reader

Foxit Reader

Связь:

Skype

Распознавание текста и конвертирование файлов:

Abby fine reader Professional 12

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная аудитория кафедры Т и М атлетизма для проведения учебных занятий оснащена мультимедийным оборудованием: компьютерной техникой с необходимым программным обеспечением, в том числе для записи, компоновки, ускорения и замедления произведений, проектор, экран, телевизор, DVD-проигрыватель, компакт-диски с видеозаписями соревнований и другого учебного материала, цифровая видеокамера, фотоаппарат.

Для самостоятельной работы обучающихся аудитория оснащена компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», с установленным программным обеспечением: Power Point, Statgraphics и обеспечена доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Перечень материально-технических средств для проведения занятий семинарского типа.

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Гантель профессиональная 10 кг	3
2.	Гантель профессиональная 5 кг	3
3.	Гантель профессиональная	3
4.	Стойка для гантелей (для набора из 10-ти пар)	1
5.	Гиря 32 кг	2
6.	Гиря 24 кг	2
7.	Гиря 16 кг	2
8.	Штанга олимпийская	8
9.	Стойка для дисков	3
10.	Стойка для грифов	1
11.	Стойка для приседаний со штангой	4
12.	Скамья для жима штанги лёжа	2
13.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	5
14.	Помост тяжелоатлетический соревновательный	1

15.	Тренажёр «Блок вертикальный для спины»	1
16.	Тренажёр «Блок горизонтальный для спины»	1
17.	Тренажёр «Гиперэкстензия»	1
18.	Тренажёр «Горизонтальный жим штанги»	1
19.	Тренажёр «Гребля»	1
20.	Тренажёр «Для бицепса»	1
21.	Тренажёр «Жим для плеч»	1
22.	Тренажёр «Жим ногами»	1
23.	Тренажёр «Кроссовер»	1
24.	Тренажёр «Лавка для пресса»	1
25.	Тренажёр «Лавка изменения угла»	1
26.	Тренажёр «Наклонный жим штанги»	1
27.	Тренажёр «Пресс брусья»	1
28.	Тренажёр «Пуловер»	1
29.	Тренажёр «Разведение ног сидя»	1
30.	Тренажёр «Сведение ног сидя»	1
31.	Тренажёр «Разгибание ног сидя»	1
32.	Тренажёр «Рама Смита»	1
33.	Тренажёр «Сведение рук сидя»	1
34.	Тренажёр «Сгибание одной ноги стоя»	1
35.	Тренажёр «Сгибание двух ног лёжа»	1
36.	Тренажёр «Скамья Скотта»	1
37.	Тренажёр «Для мышц голени»	1
38.	Тренажёр «Тяга для мышц спины вертикальная»	1

Авторы – разработчики: канд. пед. наук, д-р биол. наук, доцент А.Х. Талибов,
А.Ю. Саввин