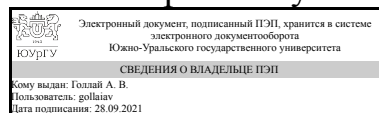


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Высшая школа электроники и
компьютерных наук



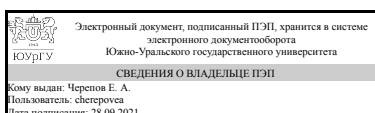
А. В. Голлай

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.26.03 Силовые виды спорта
для специальности 11.05.01 Радиоэлектронные системы и комплексы
уровень Специалитет
форма обучения очная
кафедра-разработчик Физическое воспитание и здоровье

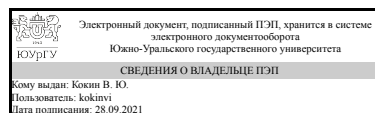
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 11.05.01 Радиоэлектронные системы и комплексы, утверждённым приказом Минобрнауки от 09.02.2018 № 94

Зав.кафедрой разработчика,
д.пед.н., доц.



Е. А. Черепов

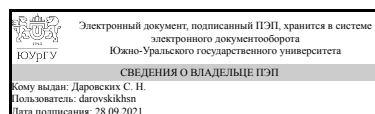
Разработчик программы,
к.пед.н., доц., доцент



В. Ю. Кокин

СОГЛАСОВАНО

Руководитель специальности
д.техн.н., доц.



С. Н. Даровских

1. Цели и задачи дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Целью изучения дисциплины "Силовые виды спорта" является формирование у студентов умений, навыков занятий и участия в соревнованиях по силовым видам спорта, гармоничного физического и функционального развития, высокого уровня физической подготовленности, профессионально важных индивидуально-психических и социально-психологических качеств личности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач: • понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности с использованием разнообразных средств, в том числе и силовой направленности; • знание биологических, психолого-педагогических и практических основ силовых видов спорта и здорового образа жизни; • формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями силовой направленности; • овладение системой практических умений и навыков в силовых видах спорта, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие, совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для самоопределения в социуме; • создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности по силовым видам спорта в целях последующих жизненных и профессиональных достижений; • приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей в силовых видах спорта, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

Краткое содержание дисциплины

Учебная дисциплина «Силовые виды спорта» свои образовательные и развивающие функции наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания в виде элективных курсов, изучается на протяжении 3 лет (5 семестров) и включает в себя следующие виды спорта по выбору: пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой спорт. Каждый вид спорта содержит в себе обязательные разделы: теоретический, практический и контрольный. Теоретический раздел формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к различным видам спорта силовой направленности. Содержит следующий перечень основных тем: - социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре и силовым видам спорта; - социальные и биологические основы физической культуры и силовых видов спорта; - здоровый образ и стиль жизни студентов; - психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами силовых видов спорта; - методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях силовыми видами спорта; - общая физическая и

спортивная подготовка силовой направленности студентов в образовательном процессе; - физическая культура в профессиональной деятельности инженера. Особенности занятий силовыми видами спорта в сфере профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) инженера. Практический раздел включает в себя следующие темы силовых видов спорта: общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), техническая подготовка, методическая подготовка. Состоит из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и силовых видах спорта в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности; Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

| Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции) | Планируемые результаты обучения по дисциплине |
|---|--|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>Знает: основы профессионально-прикладной физической подготовки в силовых видах спорта в соответствии с выбранной профессиональной деятельностью</p> <p>Умеет: планировать и составлять индивидуальные программы общей и профессионально-прикладной физической подготовки различной целевой направленности на основе силовых видов спорта на разных возрастных этапах</p> <p>Имеет практический опыт: ведения самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности, планирования и проведения систематических занятий силовыми видами спорта</p> |

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

| Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана | Перечень последующих дисциплин, видов работ |
|---|---|
| Нет | 1.О.00 Физическая культура |

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Нет

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 з.е., 328 ч., 289,25 ч. контактной работы

| Вид учебной работы | Всего часов | Распределение по семестрам в часах | | | | |
|--|-------------|------------------------------------|-------|-------|-------|-------|
| | | Номер семестра | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Общая трудоёмкость дисциплины | 328 | 72 | 72 | 72 | 72 | 40 |
| <i>Аудиторные занятия:</i> | 288 | 64 | 64 | 64 | 64 | 32 |
| Лекции (Л) | 16 | 8 | 8 | 0 | 0 | 0 |
| Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ) | 272 | 56 | 56 | 64 | 64 | 32 |
| Лабораторные работы (ЛР) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| <i>Самостоятельная работа (СРС)</i> | 38,75 | 7,75 | 7,75 | 7,75 | 7,75 | 7,75 |
| с применением дистанционных образовательных технологий | 0 | | | | | |
| Компьютерное тестирование | 2 | 0,5 | 0 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| Домашнее задание. Изучение темы: "Физическая культура и силовые виды спорта в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры и силовых видов спорта". | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Компьютерное тестирование. | 0,5 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 |
| Домашнее задание. Изучение темы: "Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Виды спорта силовой направленности как средство регуляции работоспособности и здоровьесбережения студента в учебной деятельности". | 2 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 |
| Подготовка к зачёту. | 10,5 | 5,25 | 5,25 | 0 | 0 | 0 |
| Подготовка к зачёту | 15,75 | 0 | 0 | 5,25 | 5,25 | 5,25 |
| Домашнее задание. Изучение темы: "Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика самостоятельных занятий силовыми видами спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)". | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| Домашнее задание. Изучение темы: "Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры и силовых видов спорта в обеспечении здоровья". | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 |
| Домашнее задание. Изучение темы: "Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в пауэрлифтинге, армрестлинге, гиревом спорте". | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 |
| Консультации и промежуточная аттестация | 1,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 |
| Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен) | - | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |

5. Содержание дисциплины

| № раздела | Наименование разделов дисциплины | Объем аудиторных занятий по видам в часах | | | |
|-----------|----------------------------------|---|---|----|----|
| | | Всего | Л | ПЗ | ЛР |

| | | | | | |
|---|---|-----|----|-----|---|
| 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) | 140 | 0 | 140 | 0 |
| 2 | Теоретическая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) | 16 | 16 | 0 | 0 |
| 3 | Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) | 78 | 0 | 78 | 0 |
| 4 | Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) | 40 | 0 | 40 | 0 |
| 5 | Методическая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) | 14 | 0 | 14 | 0 |

5.1. Лекции

| № лекции | № раздела | Наименование или краткое содержание лекционного занятия | Кол-во часов |
|----------|-----------|--|--------------|
| 1 | 2 | Тема 1. Физическая культура и силовые виды спорта в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры и силовых видов спорта. | 2 |
| 2 | 2 | Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры и силовых видов спорта в обеспечении здоровья. | 2 |
| 3 | 2 | Тема 3 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Виды спорта силовой направленности как средство регуляции работоспособности и здоровьесбережения студента в учебной деятельности. | 2 |
| 4 | 2 | Тема 4. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в пауэрлифтинге, армрестлинге, гиревом спорте. | 2 |
| 5 | 2 | Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика самостоятельных занятий силовыми видами спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). | 2 |
| 6 | 2 | Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания. Особенности занятий силовыми видами спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). | 2 |
| 7 | 2 | Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Простейшие методы самоконтроля при занятиях силовыми видами спорта. | 2 |
| 8 | 2 | Тема 8. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. Особенности занятий силовыми видами спорта в сфере профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) инженера. | 2 |

5.2. Практические занятия, семинары

| № занятия | № раздела | Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара | Кол-во часов |
|-----------|-----------|--|--------------|
| 1 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). Оценка физической и функциональной подготовленности студентов-первокурсников - выполнение контрольных нормативов (бег на 100 м., прыжок в дл. с места). | 2 |
| 2 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). Оценка физической и | 2 |

| | | | |
|-------|---|---|---|
| | | функциональной подготовленности студентов-первокурсников - выполнение контрольных нормативов (бег на 1000 м.). О.Р.У - общеразвивающие упражнения и специальные беговые упражнения. | |
| 3-5 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме "круговой" тренировки - 1 круг. | 6 |
| 6-8 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме "круговой" тренировки - 1 круг. | 6 |
| 12-14 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме "круговой" тренировки - 1 круг. | 6 |
| 17-19 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме "круговой" тренировки - 2 круга. | 6 |
| 20-22 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме "круговой" тренировки - 2 круга. | 6 |
| 25-27 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме "круговой" тренировки - 2 круга. | 6 |
| 29-31 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 2 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса) | 6 |
| 32-34 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 2 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса) | 6 |
| 35-37 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 2 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса) | 6 |
| 41-43 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 2 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса) | 6 |
| 45-47 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 3 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса) | 6 |
| 51-53 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 3 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса) | 6 |
| 55 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). Оценка физической и функциональной подготовленности студентов-первокурсников - выполнение контрольных нормативов (бег на 100 м., подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа). | 2 |
| 56 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). Оценка физической и функциональной подготовленности студентов-первокурсников - выполнение контрольных нормативов (бег на 1000 м.). О.Р.У - общеразвивающие | 2 |

| | | | |
|---------|---|---|---|
| | | упражнения и специальные беговые упражнения. | |
| 57-58 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Выполнение контрольных упражнений силовой направленности для оценки физического состояния на начало 3-го семестра (бег на 100 и 1000 м, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине и др.). | 4 |
| 59-61 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 2 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса). | 6 |
| 62-64 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 3 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса) | 6 |
| 65-67 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 3 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса) | 6 |
| 68-69 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 3 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса) | 4 |
| 89-91 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 3 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса) | 6 |
| 92-94 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 2 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса). | 6 |
| 95-97 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 3 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса) | 6 |
| 119-120 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). Выполнение контрольных упражнений для оценки физической подготовленности по завершении 2-го года обучения (бег на 100 и 1000 м, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине и др.). | 4 |
| 121-122 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 2 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса). | 4 |
| 123-125 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 2 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса) | 6 |
| 136 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У - разминка. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 2 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса). | 2 |

| | | | |
|---------|---|---|---|
| 74-76 | 3 | Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) - выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.) | 6 |
| 77-79 | 3 | Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой).- выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.) | 6 |
| 80-82 | 3 | Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)- выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.). | 6 |
| 83-84 | 3 | Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)- выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.). | 6 |
| 88 | 3 | Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)- выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.) | 2 |
| 99-101 | 3 | Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)- выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.) | 6 |
| 102-104 | 3 | Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)- выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.). | 6 |
| 107-109 | 3 | Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): -пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, становая тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорт --толчок гирь по короткому циклу - от груди, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором, со спарринг-партнёром левой и правой руками. | 6 |
| 110-112 | 3 | Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): -пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, становая тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорт --толчок гирь по короткому циклу - от груди, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором, со спарринг-партнёром левой и правой руками. | 6 |
| 113-115 | 3 | Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта | 6 |

| | | | |
|---------|---|--|---|
| | | (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): -пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, станова́я тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорт --толчок гири по короткому циклу - от груди, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором, со спарринг-партнёром левой и правой руками. | |
| 116-117 | 3 | Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): -пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, станова́я тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорт --толчок гири по короткому циклу - от груди, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором, со спарринг-партнёром левой и правой руками. | 4 |
| 118 | 3 | Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). Выполнение контрольных упражнений: - пауэрлифтинг - набрать максимальную сумму кг. в троеборье: выполнить упражнения в соревновательном режиме: жим лёжа. присед со штангой на плечах, станова́я тяга (по три подхода в каждом); - гиревой спорт - выполнить максимальное количество подъёмов в толчке и рывке гири; - армрестлинг - провести в соревновательном режиме несколько поединков со спарринг-партнёрами правой и левой руками. | 2 |
| 126-128 | 3 | Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): -пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, станова́я тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорт --толчок гири по длинному циклу, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором, со спарринг-партнёром левой и правой руками. | 6 |
| 129-131 | 3 | Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, станова́я тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорт --толчок гири по длинному циклу, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения на блоках, со спарринг-партнёром левой и правой руками. | 6 |
| 134 | 3 | Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, станова́я тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорт --толчок гири по длинному циклу, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения на блоках, со спарринг-партнёром левой и правой руками. | 2 |
| 135 | 3 | Выполнение контрольных упражнений: - пауэрлифтинг - набрать максимальную сумму кг. в троеборье: выполнить упражнения в соревновательном режиме: жим лёжа. присед со штангой на плечах, станова́я тяга (по три подхода в каждом); - гиревой спорт - выполнить максимальное количество подъёмов в толчке и рывке гири; - армрестлинг - провести в соревновательном режиме несколько поединков со спарринг-партнёрами правой и левой руками. | 2 |
| 9-11 | 4 | Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Обучение элементам техники силовых упражнений - исходное положение (И.П.), удержание (хват) спортивного снаряда, фиксация в верхней точки движения и в конечной фазе движения. "Подводящие" упражнения и имитация движений. Изучение общепринятых команд к началу и окончанию движения. | 6 |
| 15-16 | 4 | Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Обучение элементам техники силовых упражнений - исходное положение (И.П.), удержание (хват) спортивного снаряда, фиксация в верхней точки движения и в конечной фазе движения. "Подводящие" упражнения и имитация движений. Изучение общепринятых команд к началу | 4 |

| | | | |
|---------|---|--|---|
| | | и окончанию движения. | |
| 23-24 | 4 | Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Обучение элементам техники силовых упражнений: - пауэрлифтинг - предстартовое положение в упражнении "присед со штангой на плечах" (хват грифа штанги, подсед под штангу, размещение штанги на плечах, съём штанги со стоек), стартовое положение (отход от стоек, расстановка ног), предстартовое положение в упражнении "жим штанги лёжа" (расположение атлета на скамье, захват штанги, снятие штанги со стоек), стартовое положение "фиксация штанги на прямых руках", станочная тяга - "приём стартового положения" (расстановка ног, хват грифа, положение частей тела); -гиревой спорт - и.п. - рывок ("старт". "замах", "подрыв". "подсед", "фиксация". "опускание", "замах для перехвата", "перехват"), толчок - ("подъём гирь на грудь", "подъём от груди" - выталкивание, "опускание гирь на грудь", "опускание гирь с груди"); армрестлинг - и.п. - стойки (левосторонняя, правосторонняя), стартовая позиция, фаза атаки, реализация преимущества. | 4 |
| 38-40 | 4 | Техническая подготовка. Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Обучение элементам техники: пауэрлифтинг - изучение фаз движения - "опускание со штангой в присед", "подъём из приседа", изучение фаз движения - "опускание штанги к груди", "фиксация", "поднимание штанги от груди", изучение фаз движения - "тяга штанги", "фиксация конечного положения"; -гиревой спорт - изучение фаз движения в рывке ("подрыв". "подсед"), изучение фаз движения в толчке ("взятие на грудь", "исходное положение перед выталкиванием", "подсед", "выталкивание"); армрестлинг - изучение фазы атаки ("атака через верх", "атака крюком", "атака толчком"). | 6 |
| 48-50 | 4 | Техническая подготовка. Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Обучение элементам техники: пауэрлифтинг - изучение фаз "фиксация конечного положения" после вставания из приседа, "возвращение штанги на стойки", изучение фаз движения в жиме лёжа - "фиксация штанги в верхней точке", опускание штанги на стойку", изучение фазы движения - "возврат штанги на помост"; - гиревой спорт - изучение фаз движения в рывке ("замах для перехвата", "перехват"), изучение фаз движения в толчке ("фиксация", "опускание"); армрестлинг - изучение фазы движения "реализация преимущества". | 6 |
| 71-73 | 4 | Техническая подготовка. Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Обучение целостному выполнению упражнений: -пауэрлифтинг - выполнение целостного движения ("жим штанги лёжа", "станочная тяга", "присед со штангой"; - гиревой спорт --толчок гирь по короткому циклу - от груди, рывок гири; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором | 6 |
| 87 | 4 | Техническая подготовка. Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Обучение целостному выполнению упражнений: -пауэрлифтинг - выполнение целостного движения ("жим штанги лёжа", "станочная тяга", "присед со штангой"; ; - гиревой спорт -толчок гирь по короткому циклу - от груди, рывок гири; ; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором | 2 |
| 105-106 | 4 | Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Обучение целостному выполнению упражнений: - пауэрлифтинг - выполнение целостного движения ("жим штанги лёжа", "станочная тяга", "присед со штангой"; ; -гиревой спорт - толчок гирь по длинному циклу, рывок гири; - армрестлинг - выполнение целостного движения со спарринг-партнером | 4 |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| 132 | 4 | Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Обучение целостному выполнению упражнений: - пауэрлифтинг - выполнение целостного движения ("жим штанги лёжа", "становая тяга", "присед со штангой" ; ; -гиревой спорт - толчок гири по длинному циклу, рывок гири правой и левой руками попеременно; - армрестлинг - выполнение целостного движения со спарринг-партнером | 2 |
| 28 | 5 | Методическая подготовка. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). Определение пропорциональности и типа телосложения, роста-весовые индексы | 2 |
| 44 | 5 | Методическая подготовка. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств силовой подготовки для их направленной коррекции. | 2 |
| 54 | 5 | Методическая подготовка. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.) при занятиях силовой направленности. | 2 |
| 70 | 5 | Методическая подготовка. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы): 12 минутный тест по Куперу, проба «лестничного марша» и т.д. | 2 |
| 85 | 5 | Методическая подготовка. Методика проведения учебно-тренировочного занятия в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). | 2 |
| 98 | 5 | Методическая подготовка. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств | 2 |
| 133 | 5 | Методическая подготовка. Методика составления и проведения индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий силовой направленности. | 2 |

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

| Выполнение СРС | | | |
|---|--|---------|--------------|
| Подвид СРС | Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс | Семестр | Кол-во часов |
| Компьютерное тестирование | ПУМД, доп. лит. 1, гл. 2, с. 27-109; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 1, с. 5-26; ЭУМД, уч. мет. пос. 3. с. 9-39; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 6-43 | 1 | 0,5 |
| Компьютерное тестирование | ЭУМД, уч. мет. пос. 3. с. 9-39; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 4, с. 148-174; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 134-149 | 3 | 0,5 |
| Домашнее задание. Изучение темы: "Физическая культура и силовые виды спорта в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры и силовых видов спорта". | ПУМД, доп. лит. 1, гл. 2, с. 27-109; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 1, с. 5-26; ЭУМД, уч. мет. пос. 3. с. 9-39; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 6-43 | 1 | 2 |
| Компьютерное тестирование. | ПУМД, доп. лит. 1, гл. 3, с. 111-147; | 2 | 0,5 |

| | | | |
|--|--|---|------|
| | ПУМД, осн. лит. 1, гл. 23, с. 430--435; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 44-58; ЭУМД, уч. мет. пос. 3. с. 40-49; | | |
| Домашнее задание. Изучение темы: "Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регуливании работоспособности. Виды спорта силовой направленности как средство регуляции работоспособности и здоровьесбережения студента в учебной деятельности". | ЭУМД, уч. мет. пос. 3. с. 9-39; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 4, с. 148-174; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 134-149 | 3 | 2 |
| Подготовка к зачёту. | ПУМД, доп. лит. 1, гл. 3, с. 111-147; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 23, с. 430--435; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 44-58; ЭУМД, уч. мет. пос. 3. с. 40-49; | 2 | 5,25 |
| Подготовка к зачёту | ЭУМД, уч. мет. пос. 3. с. 9-39; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 4, с. 148-174; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 134-149 | 3 | 5,25 |
| Домашнее задание. Изучение темы: "Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика самостоятельных занятий силовыми видами спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)". | ПУМД, доп. лит. 1, гл. 6, с. 224-257; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 75-104; | 5 | 2 |
| Подготовка к зачёту. | ПУМД, доп. лит. 1, гл. 2, с. 27-109; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 1, с. 5-26; ЭУМД, уч. мет. пос. 3. с. 9-39; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 6-43 | 1 | 5,25 |
| Домашнее задание. Изучение темы: "Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры и силовых видов спорта в обеспечении здоровья". | ПУМД, доп. лит. 1, гл. 3, с. 111-147; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 23, с. 430--435; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 44-58; ЭУМД, уч. мет. пос. 3. с. 40-49; | 2 | 2 |
| Подготовка к зачёту | ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 7, с. 257-283; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 18, с. 333--376; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 60-74 | 4 | 5,25 |
| Домашнее задание. Изучение темы: "Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в пауэрлифтинге, армрестлинге, гиревом спорте". | ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 7, с. 257-283; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 18, с. 333--376; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 60-74 | 4 | 2 |
| Компьютерное тестирование | ПУМД, доп. лит. 1, гл. 6, с. 224-257; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 75-104; | 5 | 0,5 |
| Подготовка к зачёту | ПУМД, доп. лит. 1, гл. 6, с. 224-257; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 75-104; | 5 | 5,25 |
| Компьютерное тестирование | ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 7, с. 257-283; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 18, с. 333--376; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 60-74 | 4 | 0,5 |

6. Текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

| № КМ | Се-местр | Вид контроля | Название контрольного мероприятия | Вес | Макс. балл | Порядок начисления баллов | Учитывается в ПА |
|------|----------|------------------|--|-----|------------|---|------------------|
| 1 | 1 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по темам РПД №№ 1,4 | 30 | 70 | На каждом учебном занятии студентам предлагается решить двигательную учебно-тренировочную задачу (ДУТЗ) по видам деятельности силовой направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет – 14 заданий (по 2 часа на каждое задание). Каждая решённая ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. Нерешённая ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов = 70. Весовой коэффициент мероприятия = 30% | зачет |
| 2 | 1 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по темам РПД № 1,5 | 30 | 70 | На каждом учебном занятии студентам предлагается решить двигательную учебно-тренировочную задачу (ДУТЗ) по видам деятельности силовой направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет – 14 заданий (по 2 часа на каждое задание). Каждая решённая ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. Нерешённая ДУТЗ соответствует 0. Максимальное | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|------------------|--|----|----|--|-------|
| | | | | | | количество баллов = 70. Весовой коэффициент мероприятия = 30% | |
| 3 | 1 | Текущий контроль | Выполнение контрольных нормативов | 30 | 15 | <p>В первом семестре на 1 и 2-м учебном занятии студенты выполняют контрольные упражнения для определения исходного уровня физической и функциональной подготовленности (ФиФП). На 1-м занятии выполняются упражнения скоростно-силовой направленности: бег на 100 м (юн.; дев.), прыжки в дл. с места (юн; дев). На 2-м занятии выполняется упражнение на выносливость – бег на 1000 м по пересечённой местности (юн; дев.). За каждый выполненный норматив выставляется оценка от 1 до 5-ти баллов. По сумме 3-х нормативов определяется итоговый балл. При сдаче менее 3-х нормативов сумма баллов не учитывается = 0</p> <p>При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)</p> <p>Максимальное количество баллов = 15. Весовой коэффициент мероприятия = 30%</p> | зачет |
| 4 | 1 | Текущий контроль | Компьютерное тестирование | 10 | 10 | <p>Оценивается уровень теоретических, методико-практических знаний и проводится дистанционно во внеучебное время (СРС).</p> <p>При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)</p> <p>Тестовое задание (ТЗ) состоит из 10 вопросов в каждом семестре (всего 50), позволяющих оценить степень поэтапного формирования компетенций.</p> <p>Критерии оценивания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 и более правильных тестовых заданий - зачтено ; - менее 5-ти правильных ответов – не зачтено; <p>Максимальное количество баллов = 10. Весовой коэффициент мероприятия = 10%</p> | зачет |
| 5 | 1 | Бонус | Участие в физкультурно-массовых и спортивных | 0 | 15 | <p>При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности</p> | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|------------------|---|----|----|--|-------|
| | | | мероприятиях | | | <p>обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179).</p> <p>Бонусные баллы засчитываются за следующие мероприятия: 1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях в своём структурном подразделении равно +5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в составе сборных команд структурного подразделения по видам спорта равно + 10 баллов; 3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта равно + 15 баллов; 4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения) равно + 6 баллов; 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения) равно + 8 баллов.</p> <p>Максимальная величина бонус-рейтинга +15%</p> | |
| 6 | 2 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по темам РПД № 1,4,5 | 30 | 70 | <p>На каждом учебном занятии студентам предлагается решить двигательную учебно-тренировочную задачу (ДУТЗ) по видам деятельности силовой направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет – 14 заданий (по 2 часа на каждое задание). Каждая решённая ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. Нерешённая ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов = 70. Весовой коэффициент мероприятия = 30%</p> | зачет |
| 7 | 2 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по темам РПД № 1,5 | 30 | 70 | <p>На каждом учебном занятии студентам предлагается решить двигательную учебно-тренировочную задачу (ДУТЗ) по видам деятельности силовой направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена</p> | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|------------------|-----------------------------------|----|---|---|-------|
| | | | | | приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет – 14 заданий (по 2 часа на каждое задание). Каждая решённая ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. Нерешённая ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов = 70. Весовой коэффициент мероприятия = 30% | | |
| 8 | 2 | Текущий контроль | Выполнение контрольных нормативов | 30 | 15 | Во втором семестре на 55 и 56-м учебном занятии студенты выполняют контрольные упражнения для определения конечного уровня физической и функциональной подготовленности (ФиФП). На 55-м занятии выполняются упражнения скоростно-силовой направленности: бег на 100 м (юн.; дев.), подтягивание на перекладине - юн., поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине - дев.. На 56-м занятии выполняется упражнение на выносливость – бег на 1000 м по пересечённой местности (юн; дев.). За каждый выполненный норматив выставляется оценка от 1 до 5-ти баллов. По сумме 3-х нормативов определяется итоговый балл. При сдаче менее 3-х нормативов сумма баллов не учитывается = 0 При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Максимальное количество баллов = 15. Весовой коэффициент мероприятия = 30% | зачет |
| 9 | 2 | Текущий контроль | Компьютерное тестирование | 10 | 10 | Оценивается уровень теоретических, методико-практических знаний и проводится дистанционно во внеучебное время (СРС). При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Тестовое задание (ТЗ) состоит из 10 вопросов в каждом семестре (всего 50), позволяющих оценить степень поэтапного формирования компетенций. Критерии оценивания: - 6 и более правильных тестовых | зачет |

| | | | | | | | |
|----|---|------------------|---|----|----|---|-------|
| | | | | | | заданий - зачтено ; - менее 5-ти правильных ответов – не зачтено; Максимальное количество баллов = 10. Весовой коэффициент мероприятия = 10% | |
| 10 | 2 | Бонус | Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях | 0 | 15 | При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Бонусные баллы засчитываются за следующие мероприятия: 1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях в своём структурном подразделении равно +5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в составе сборных команд структурного подразделения по видам спорта равно + 10 баллов; 3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта равно + 15 баллов; 4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения) равно + 6 баллов; 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения) равно + 8 баллов. Максимальная величина бонус-рейтинга +15% | зачет |
| 11 | 3 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по темам РПД № 1,4,5 | 30 | 80 | На каждом учебном занятии студентам предлагается решить двигательную учебно-тренировочную задачу (ДУТЗ) по видам деятельности силовой направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет – 16 заданий (по 2 часа на каждое задание). Каждая решённая ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. Нерешённая ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов = 80. Весовой коэффициент мероприятия = 30% | зачет |
| 12 | 3 | Текущий контроль | Выполнение двигательных | 30 | 80 | На каждом учебном занятии студентам предлагается решить двигательную | зачет |

| | | | | | | | |
|----|---|------------------|--|----|--|---|-------|
| | | | учебно-тренировочных заданий по темам РПД №№ 1,3,5,4 | | учебно-тренировочную задачу (ДУТЗ) по видам деятельности силовой направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет – 16 заданий (по 2 часа на каждое задание). Каждая решённая ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. Нерешённая ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов = 80. Весовой коэффициент мероприятия = 30% | | |
| 13 | 3 | Текущий контроль | Выполнение контрольных нормативов | 30 | 15 | <p>В третьем семестре на 57 и 58-м учебном занятии студенты выполняют контрольные упражнения для определения исходного уровня физической и функциональной подготовленности (ФиФП). На 57-м занятии выполняются упражнения скоростно-силовой направленности: бег на 100 м (юн.; дев.), сгибание и разгибание рук из упора от пола - юн , от скамьи - дев. . На 58-м занятии выполняется упражнение на выносливость – бег на 1000 м по пересечённой местности (юн; дев.). За каждый выполненный норматив выставляется оценка от 1 до 5-ти баллов. По сумме 3-х нормативов определяется итоговый балл. При сдаче менее 3-х нормативов сумма баллов не учитывается = 0</p> <p>При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Максимальное количество баллов = 15. Весовой коэффициент мероприятия = 30%</p> | зачет |
| 14 | 3 | Текущий контроль | Компьютерное тестирование | 10 | 10 | <p>Оценивается уровень теоретических, методико-практических знаний и проводится дистанционно во внеучебное время (СРС).</p> <p>При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания</p> | зачет |

| | | | | | | | |
|----|---|------------------|--|----|--|--|-------|
| | | | | | <p>результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)</p> <p>Тестовое задание (ТЗ) состоит из 10 вопросов в каждом семестре (всего 50), позволяющих оценить степень поэтапного формирования компетенций.</p> <p>Критерии оценивания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 и более правильных тестовых заданий - зачтено ; - менее 5-ти правильных ответов – не зачтено; <p>Максимальное количество баллов = 10. Весовой коэффициент мероприятия = 10%</p> | | |
| 15 | 3 | Бонус | Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях | 0 | 15 | <p>При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179).</p> <p>Бонусные баллы засчитываются за следующие мероприятия: 1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях в своём структурном подразделении равно +5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в составе сборных команд структурного подразделения по видам спорта равно + 10 баллов; 3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта равно + 15 баллов; 4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения) равно + 6 баллов; 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения) равно + 8 баллов.</p> <p>Максимальная величина бонус-рейтинга +15%</p> | зачет |
| 16 | 4 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по темам РПД №№ 1,3,5,4 | 30 | 80 | <p>На каждом учебном занятии студентам предлагается решить двигательную учебно-тренировочную задачу (ДУТЗ) по видам деятельности силовой направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)</p> <p>Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому</p> | зачет |

| | | | | | | | |
|----|---|------------------|---|----|----|--|-------|
| | | | | | | РПД и составляет – 16 заданий (по 2 часа на каждое задание). Каждая решённая ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. Нерешённая ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов = 80. Весовой коэффициент мероприятия = 30% | |
| 17 | 4 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по темам РПД № 1,4,3 | 30 | 80 | На каждом учебном занятии студентам предлагается решить двигательную учебно-тренировочную задачу (ДУТЗ) по видам деятельности силовой направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет – 16 заданий (по 2 часа на каждое задание). Каждая решённая ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. Нерешённая ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов = 80. Весовой коэффициент мероприятия = 30% | зачет |
| 18 | 4 | Текущий контроль | Выполнение контрольных нормативов | 30 | 15 | В четвёртом семестре на 119 и 120-м учебном занятии студенты выполняют контрольные упражнения для определения конечного уровня физической и функциональной подготовленности (ФиФП). На 119-м занятии выполняются упражнения скоростно-силовой направленности: бег на 100 м (юн.; дев.), подтягивание на перекладине - юн., поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине - дев.. На 120-м занятии выполняется упражнение на выносливость – бег на 1000 м по пересечённой местности (юн; дев.). За каждый выполненный норматив выставляется оценка от 1 до 5-ти баллов. По сумме 3-х нормативов определяется итоговый балл. При сдаче менее 3-х нормативов сумма баллов не учитывается = 0 При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) | зачет |

| | | | | | | | |
|----|---|------------------|---|----|----|--|-------|
| | | | | | | Максимальное количество баллов = 15. Весовой коэффициент мероприятия = 30% | |
| 19 | 4 | Текущий контроль | Компьютерное тестирование | 10 | 10 | <p>Оценивается уровень теоретических, методико-практических знаний и проводится дистанционно во внеучебное время (СРС).</p> <p>При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)</p> <p>Тестовое задание (ТЗ) состоит из 10 вопросов в каждом семестре (всего 50), позволяющих оценить степень поэтапного формирования компетенций.</p> <p>Критерии оценивания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 и более правильных тестовых заданий - зачтено ; - менее 5-ти правильных ответов – не зачтено; <p>Максимальное количество баллов = 10. Весовой коэффициент мероприятия = 10%</p> | зачет |
| 20 | 4 | Бонус | Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях | 0 | 15 | <p>При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179).</p> <p>Бонусные баллы засчитываются за следующие мероприятия: 1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях в своём структурном подразделении равно +5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в составе сборных команд структурного подразделения по видам спорта равно + 10 баллов; 3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта равно + 15 баллов; 4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения) равно + 6 баллов; 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения) равно + 8 баллов.</p> <p>Максимальная величина бонус-рейтинга +15%</p> | зачет |
| 21 | 5 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по темам | 30 | 40 | <p>На каждом учебном занятии студентам предлагается решить двигательную учебно-тренировочную задачу (ДУТЗ) по видам деятельности силовой направленности сопряжённых с</p> | зачет |

| | | | | | | | |
|----|---|------------------|--|----|----|--|-------|
| | | | РПД №№ 1,3,5,4 | | | воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет – 8 заданий (по 2 часа на каждое задание). Каждая решённая ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. Нерешённая ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов = 40. Весовой коэффициент мероприятия = 30% | |
| 22 | 5 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по темам РПД №№ 1,3 | 30 | 40 | На каждом учебном занятии студентам предлагается решить двигательную учебно-тренировочную задачу (ДУТЗ) по видам деятельности силовой направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет – 8 заданий (по 2 часа на каждое задание). Каждая решённая ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. Нерешённая ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов = 40. Весовой коэффициент мероприятия = 30% | зачет |
| 23 | 5 | Текущий контроль | Выполнение контрольных нормативов | 30 | 15 | В пятом семестре на 118-м учебном занятии студенты выполняют контрольные упражнения для определения конечного уровня специальной физической и функциональной подготовленности (ФиФП). Выполняются следующие упражнения: пауэрлифтинг - набрать максимальную сумму кг. в троеборье: выполнить упражнения в соревновательном режиме: жим лёжа. присед со штангой на плечах, становая тяга (по три подхода в каждом); гиревой спорт - выполнить максимальное количество подъёмов в толчке и рывке гири каждой рукой; | зачет |

| | | | | | | | |
|----|---|------------------|---|----|----|--|-------|
| | | | | | | <p>- армрестлинг - провести в соревновательном режиме три поединка со спарринг-партнёрами правой и левой руками.</p> <p>За каждый выполненный норматив выставляется оценка от 1 до 5-ти баллов. По сумме 3-х нормативов определяется итоговый балл. При сдаче менее 3-х нормативов сумма баллов не учитывается = 0</p> <p>При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)</p> <p>Максимальное количество баллов = 15.</p> <p>Весовой коэффициент мероприятия = 30%</p> | |
| 24 | 5 | Текущий контроль | Компьютерное тестирование | 10 | 10 | <p>Оценивается уровень теоретических, методико-практических знаний и проводится дистанционно во внеучебное время (СРС).</p> <p>При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)</p> <p>Тестовое задание (ТЗ) состоит из 10 вопросов в каждом семестре (всего 50), позволяющих оценить степень поэтапного формирования компетенций.</p> <p>Критерии оценивания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 и более правильных тестовых заданий - зачтено ; - менее 5-ти правильных ответов – не зачтено; <p>Максимальное количество баллов = 10.</p> <p>Весовой коэффициент мероприятия = 10%</p> | зачет |
| 25 | 5 | Бонус | Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях | 0 | 15 | <p>При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179).</p> <p>Бонусные баллы засчитываются за следующие мероприятия: 1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях в своём структурном подразделении равно +5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в составе сборных команд структурного подразделения по видам спорта равно + 10 баллов; 3. Участие в спортивных</p> | зачет |

| | | | | | | | |
|----|---|--------------------------|-------|---|---|--|-------|
| | | | | | | мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта равно + 15 баллов; 4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения) равно + 6 баллов; 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения) равно + 8 баллов. Максимальная величина бонус-рейтинга +15% | |
| 26 | 1 | Промежуточная аттестация | Зачёт | 0 | 5 | При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка – 5 баллов. Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине. Тем самым студент может улучшить свой рейтинг, полученный по итогам текущего контроля, но, в случае неудачного ответа, оценка не может быть ниже, полученной по итогам текущего контроля. | зачет |
| 27 | 2 | Промежуточная аттестация | Зачёт | 0 | 5 | При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка – 5 баллов. Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине. Тем самым студент может улучшить свой рейтинг, полученный по итогам текущего контроля, но, в случае неудачного ответа, оценка не может быть ниже, полученной по итогам текущего контроля. | зачет |
| 28 | 3 | Промежуточная аттестация | Зачёт | 0 | 5 | При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность | зачет |

| | | | | | | | |
|----|---|--------------------------|-------|---|---|---|-------|
| | | | | | | <p>получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка – 5 баллов. Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине.</p> <p>Тем самым студент может улучшить свой рейтинг, полученный по итогам текущего контроля, но, в случае неудачного ответа, оценка не может быть ниже, полученной по итогам текущего контроля.</p> | |
| 29 | 4 | Промежуточная аттестация | Зачёт | 0 | 5 | <p>При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка – 5 баллов. Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине.</p> <p>Тем самым студент может улучшить свой рейтинг, полученный по итогам текущего контроля, но, в случае неудачного ответа, оценка не может быть ниже, полученной по итогам текущего контроля.</p> | зачет |
| 30 | 5 | Промежуточная аттестация | Зачёт | 0 | 5 | <p>При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка – 5 баллов. Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине.</p> <p>Тем самым студент может улучшить свой рейтинг, полученный по итогам текущего контроля, но, в случае неудачного ответа, оценка не может быть ниже, полученной по итогам текущего контроля.</p> | зачет |

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

| Вид промежуточной аттестации | Процедура проведения | Критерии оценивания |
|------------------------------|---|---|
| зачет | <p>Рейтинг обучающегося по текущему контролю ($R_{тек}$). $R_d = 0,6 \times R_{тек} + R_b$; где $R_{тек}$ определяется как средний рейтинг обучающегося по всем контрольно-рейтинговым мероприятиям с учётом их сложности (веса), R_b - количество бонусных баллов за участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. Сумма контрольно-рейтинговых мероприятий - (Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по темам РПД № 1,4,5 (30%) + Выполнение двигательных учебно-тренировочных задач по темам РПД № 1, 5 (30%) + Выполнение контрольных нормативов (30%) + Компьютерное тестирование (демонстрация теоретических и методико-практических знаний) - (10%) + R_b</p> | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |
| зачет | <p>Рейтинг обучающегося по текущему контролю ($R_{тек}$). $R_d = 0,6 \times R_{тек} + R_b$; где $R_{тек}$ определяется как средний рейтинг обучающегося по всем контрольно-рейтинговым мероприятиям с учётом их сложности (веса), R_b - количество бонусных баллов за участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. Сумма контрольно-рейтинговых мероприятий - (Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по темам РПД № 1,4 (30%) + Выполнение двигательных учебно-тренировочных задач по темам РПД № 1, 5, 4 (30%) + Выполнение контрольных нормативов (30%) + Компьютерное тестирование (демонстрация теоретических и методико-практических знаний) - (10%) + R_b</p> | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |
| зачет | <p>Рейтинг обучающегося по текущему контролю ($R_{тек}$). $R_d = 0,6 \times R_{тек} + R_b$; где $R_{тек}$ определяется как средний рейтинг обучающегося по всем контрольно-рейтинговым мероприятиям с учётом их сложности (веса), R_b - количество бонусных баллов за участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. Сумма контрольно-рейтинговых мероприятий - (Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по темам РПД № 1,3,4,5 (30%) + Выполнение двигательных учебно-тренировочных задач по темам РПД № 1, 3, 4 (30%) + Выполнение контрольных нормативов (30%) + Компьютерное тестирование (демонстрация теоретических и методико-практических знаний) - (10%) + R_b</p> | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |
| зачет | <p>Рейтинг обучающегося по текущему контролю ($R_{тек}$). $R_d = 0,6 \times R_{тек} + R_b$; где $R_{тек}$ определяется как средний рейтинг обучающегося по всем контрольно-рейтинговым мероприятиям с учётом их сложности (веса), R_b - количество бонусных баллов за участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. Сумма контрольно-рейтинговых мероприятий - (Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по темам РПД № 1,3,4,5 (30%) + Выполнение двигательных учебно-тренировочных задач по темам РПД № 1, 3 (30%) + Выполнение контрольных нормативов (30%) + Компьютерное тестирование</p> | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| физической подготовленности, планирования и проведения систематических занятий силовыми видами спорта | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Фонды оценочных средств по каждому контрольному мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта Учеб. пособие для высш. и сред. учеб. заведений физ. культуры Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2004. - 478, [1] с.

б) дополнительная литература:

1. Физическая культура студента Учеб. для вузов М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, В. И. Ильинич и др.; Под ред. В. И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2001. - 446,[1] с. ил.

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

1. Человек. Спорт. Медицина ,Юж.-Урал. гос. ун-т; ЮУрГУ

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Пономарев, А. А. Основы силовых видов спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт : учебно-методическое пособие / А. А. Пономарев, Н. Л. Сулейманов, В. Н. Мишустин. — Волгоград : ВГАФК, 2015. — 123 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158026>
2. Развитие силы у студентов средствами гиревого спорта : учебно-методическое пособие / И. В. Павлова, А. Ю. Переплеткин, М. В. Кузин, Е. В. Герман. — Омск : ОмГУПС, 2020. — 42 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165691>
3. Васельцова, И. А. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие / И. А. Васельцова. — Самара : СамГУПС, 2015. — 87 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/130420>

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

4. Пономарев, А. А. Основы силовых видов спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт : учебно-методическое пособие / А. А. Пономарев, Н. Л. Сулейманов, В. Н. Мишустин. — Волгоград : ВГАФК, 2015. — 123 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158026>

5. Развитие силы у студентов средствами гиревого спорта : учебно-методическое пособие / И. В. Павлова, А. Ю. Переплеткин, М. В. Кузин, Е. В. Герман. — Омск : ОмГУПС, 2020. — 42 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165691>

6. Васельцова, И. А. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие / И. А. Васельцова. — Самара : СамГУПС, 2015. — 87 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/130420>

Электронная учебно-методическая документация

| № | Вид литературы | Наименование разработки | Наименование ресурса в электронной форме | Д (се ло авт / с |
|---|---------------------------|---|---|------------------|
| 1 | Основная литература | Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе = Athletic gymnastics. Powerlifting. Features of the organization of classes in high school : teathing guide : учебное пособие / И. А. Васельцова, Д. О. Белов, А. Б. Бродецкий [и др.]. — Самара : СамГУПС, 2019. — 186 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/145819 | Электронный каталог ЮУрГУ | Лон Авт |
| 2 | Дополнительная литература | Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры [Текст] Ч. 1 : курс лекций по направлениям 49.03.01 "Физ. культура" и 44.03.01 "Пед. образование" / Е. А. Черепов ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Ин-т спорта, туризма и сервиса ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2015 URL http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000540009 Объем 69, [1] с. : ил., граф. + электрон. версия | Электронный каталог ЮУрГУ | Лон Авт |
| 3 | Основная литература | Мухамедьяров, Н. Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит : учебное пособие / Н. Н. Мухамедьяров. — Симферополь : КИПУ, 2018. — 248 с. — ISBN 978-5-907118-02-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/125195 | Электронный каталог ЮУрГУ | Лон Авт |
| 4 | Дополнительная литература | Пушкина, В. Н. Силовой тренинг: история, основы, тренировка : учебное пособие / В. Н. Пушкина, Ж. Ю. Чайка, И. А. Варенцова. — Архангельск : САФУ, 2012. — 196 с. — ISBN 978-5-261-00712-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/96632 | Электронный каталог ЮУрГУ | Лон Авт |
| 5 | Дополнительная литература | Замчий, Т. П. Основы скоростно-силовой подготовки в силовых видах спорта : учебное пособие / Т. П. Замчий ; под редакцией А. Н. Налобина [и др.]. — Омск : СибГУФК, 2019. — 68 с. — ISBN 98-5-91930-126-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/142474 | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Лон Авт |
| 6 | Дополнительная литература | Паначев, В. Д. Социально-биологические основы физической культуры и спорта : учебное пособие / В. Д. Паначев, А. С. Сырчиков, А. Б. Лопатина. — Пермь : ПНИПУ, 2010. — 163 с. — ISBN 978-5-398-00438-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/161019 | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Лон Авт |

Перечень используемого программного обеспечения:

Нет

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Нет

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Вид занятий | № ауд. | Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий |
|---------------------------------|-----------|--|
| Практические занятия и семинары | ЛАМ (УСК) | Беговые дорожки, секундомер. |
| Практические занятия и семинары | 120 (ДС) | Грифы штанги (классические)- 15 шт., грифы штанги (короткие) - 8 шт., грифы короткие изогнутые - 5 шт., гири 16 кг. - 10 шт, гири 24 кг. - 18 шт., гири 32 кг - 12 шт., столы для армспорта - 4 шт., набор гантелей разного веса от 2,0 кг до 50 кг. - 32 пары, тренажёры маятникового, ползункового типов, пневмотренажёры, блочные устройства, гимнастические скамьи, "шведские" стенки, пояса тяжелоатлета, весы медицинские, диски для штанги разного веса от 1,125 г. до 25 кг - более 50 пар комплектов, консольные рамы для подтягивания и разгибания рук, тренажёр с Т-образным грифом и др. Рулетки для измерения, кистевые динамометры, стойка для измерения роста. Динамометр, спирометр, рулетка и др. Эталонные таблицы для оценки физического развития и функциональной подготовленности |