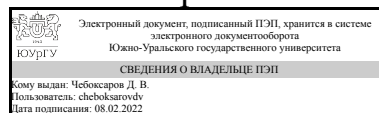


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета
Филиал г. Миасс
Машиностроительный



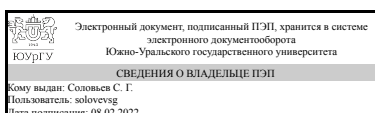
Д. В. Чебоксаров

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.03.03 Силовые виды спорта
для направления 08.03.01 Строительство
уровень Бакалавриат
форма обучения очная
кафедра-разработчик Социально-гуманитарные и правовые дисциплины

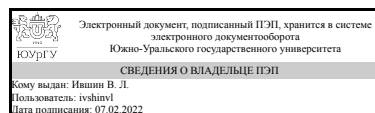
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 08.03.01 Строительство, утверждённым приказом Минобрнауки от 31.05.2017 № 481

Зав.кафедрой разработчика,
д.юрид.н., проф.



С. Г. Соловьев

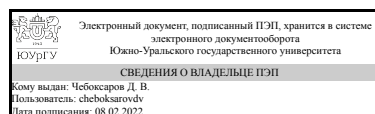
Разработчик программы,
старший преподаватель



В. Л. Ившин

СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления
к.техн.н., доц.



Д. В. Чебоксаров

1. Цели и задачи дисциплины

Цели освоения дисциплины: овладение студентами теоретическими знаниями, двигательными навыками упражнений силового характера, методикой начального обучения и ознакомления с методикой начальной спортивной тренировки по силовым видам спорта, подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, участие в соревнованиях по силовым видам спорта. Задачи дисциплины: приобретение студентами знаний по теории силовых видов спорта, ознакомление студентов с правилами соревнований по силовым видам спорта совершенствование на практических занятиях основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости, координации. Формирование 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, изучается на протяжении пяти семестров и включает в себя следующие обязательные разделы: теоретический, практический, контрольный. Теоретический раздел формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к различным видам спорта силовой направленности. Практический раздел включает в себя следующие темы силовых видов спорта: общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), техническая подготовка. Практический раздел включает в себя следующие виды : атлетическая гимнастика, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика , гиревой спорт и состоит из двух разделов: методико-практического, обеспечивающего операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности и учебно-тренировочного процесса, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности. Контрольный раздел обеспечивает текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических и практических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

| | |
|---------------------------------|------------------------|
| Планируемые результаты освоения | Планируемые результаты |
|---------------------------------|------------------------|

| ОП ВО (компетенции) | обучения по дисциплине |
|---|--|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Имеет практический опыт: использования на практике средств физической культуры, спорта, методов физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни |

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 | | | | | |
| Подготовка к зачету | 38,75 | 7,75 | 7,75 | 7,75 | 7,75 | 7,75 |
| 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 | Атлетическая гимнастика | 130 | 10 | 120 | 0 |
| 2 | Тяжелая атлетика | 42 | 2 | 40 | 0 |
| 3 | Пауэрлифтинг | 64 | 2 | 62 | 0 |
| 4 | Гиревой спорт | 36 | 2 | 34 | 0 |
| 5 | Контрольный раздел | 16 | 0 | 16 | 0 |

5.1. Лекции

| № лекции | № раздела | Наименование или краткое содержание лекционного занятия | Кол-во часов |
|----------|-----------|--|--------------|
| 1-2 | 1 | Атлетическая гимнастика как основа общефизической подготовки в силовых видах спорта. Физическая культура и силовые виды спорта в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры и силовых видов спорта. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры и силовых видов спорта в обеспечении здоровья. Техника безопасности при проведении занятий. Цели и задачи курса. | 4 |
| 3-4 | 1 | Атлетическая гимнастика. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Виды спорта силовой направленности как средство регуляции работоспособности и здоровьесбережения студента в учебной деятельности. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика самостоятельных занятий силовыми видами спорта. | 4 |
| 5 | 1 | Атлетическая гимнастика. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания. Особенности занятий силовыми видами спорта. Техника выполнения упражнений на тренажерах. Техника выполнения упражнений с собственным весом. Страховка и самостраховка при проведении занятий. Формы и методы используемые на занятиях. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Простейшие методы самоконтроля при занятиях силовыми видами спорта. | 2 |
| 6 | 2 | Тяжелая атлетика. История основания вида спорта. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в тяжелой атлетике. Цели и задачи курса. Техника безопасности при проведении занятий. Инвентарь используемый на занятиях. Правила проведения соревнований. Методика проведения учебно-тренировочных занятий. Самоконтроль занимающихся тяжелой атлетикой. Простейшие методы самоконтроля при занятиях тяжелой атлетикой. | 2 |
| 7 | 3 | Пауэрлифтинг. История основания вида спорта. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в пауэрлифтинге. Цели и задачи курса. Техника безопасности при проведении занятий. Инвентарь используемый на занятиях. Правила проведения соревнований. Методика проведения учебно-тренировочных занятий. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Простейшие методы самоконтроля при занятиях пауэрлифтингом. | 2 |
| 8 | 4 | Гиревой спорт. История основания вида спорта. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в гиревом спорте. Цели и задачи курса. Техника безопасности при проведении занятий. Инвентарь используемый на занятиях. Правила проведения соревнований. Методика проведения учебно-тренировочных занятий. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Простейшие методы самоконтроля при занятиях гиревым спортом. | 2 |

5.2. Практические занятия, семинары

| № занятия | № раздела | Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара | Кол-во часов |
|-----------|-----------|---|--------------|
| 1 | 1 | Атлетическая гимнастика. Техника безопасности. Офп. | 2 |

| | | | |
|-------|---|--|---|
| 2-3 | 1 | Атлетическая гимнастика. Упражнения для верхнего плечевого пояса. | 4 |
| 4-5 | 1 | Атлетическая гимнастика. Упражнения для мышц брюшного пресса, мышц ног. | 4 |
| 6-7 | 1 | Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. | 4 |
| 8-9 | 1 | Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом. | 4 |
| 10-11 | 1 | Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для мышц ног и мышц спины. | 4 |
| 12-13 | 1 | Атлетическая гимнастика. Упражнения с свободными весами. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. | 4 |
| 14-15 | 1 | Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для мышц рук и брюшного пресса. | 4 |
| 16-17 | 1 | Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для верхнего плечевого пояса и мышц ног. | 4 |
| 18-19 | 1 | Атлетическая гимнастика. Упражнения с гантелями и штангой. | 4 |
| 20-21 | 1 | Атлетическая гимнастика. Офп. Упражнения с собственным весом. Выполнение упражнений скоростно-силовой направленности. | 4 |
| 22-23 | 1 | Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом. Прыжки, приседания, разножки. Отжимания, подтягивание на перекладине. | 4 |
| 24-25 | 1 | Атлетическая гимнастика. Офп упражнения на тренажерах для всех групп мышц. | 4 |
| 26-27 | 1 | Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах упражнения для развития силы мышц рук и ног. | 4 |
| 28-29 | 1 | Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом. Выполнение контрольных нормативов. | 4 |
| 30-31 | 1 | Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах. Упражнения для развития силы мышц рук и пресса. | 4 |
| 32-33 | 1 | Атлетическая гимнастика. Офп. Упражнения с собственным весом. | 4 |
| 34-35 | 1 | Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для всех групп мышц. | 4 |
| 36-37 | 1 | Атлетическая гимнастика. Упражнения с гантелями и штангой. . Упражнения на тренажерах. Упражнения общефизической направленности. | 4 |
| 38 | 1 | Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и упражнения на тренажерах. | 2 |
| 39 | 1 | Атлетическая гимнастика. Упражнения с гантелями и штангой. | 2 |
| 40 | 1 | Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах. Общефизическая подготовка на тренажерах. | 2 |
| 41 | 1 | Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом (перекладина, брусья) | 2 |
| 42 | 1 | Атлетическая гимнастика. Упражнения со штангой (сидя, стоя, лежа на скамье) | 2 |
| 43-44 | 1 | Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах (руки, спина) | 4 |
| 45-46 | 1 | Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах (ноги, пресс) | 4 |
| 47-48 | 1 | Атлетическая гимнастика. Офп. Упражнения с собственным весом. Выполнение контрольных нормативов. | 4 |
| 49-50 | 1 | Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для всех групп мышц. | 4 |
| 51-52 | 1 | Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для мышц рук и брюшного пресса. | 4 |
| 53-54 | 1 | Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах упражнения для развития силы мышц рук и ног. | 4 |
| 55-56 | 1 | Атлетическая гимнастика. Упражнения с гантелями и штангой. | 4 |
| 57-58 | 1 | Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом. | 4 |

| | | | |
|---------|---|--|---|
| 59-60 | 1 | Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах. Офп. | 4 |
| 61 | 2 | Тяжелая атлетика. Техника безопасности. Упражнения со штангой. Основы техники. | 2 |
| 62 | 2 | Тяжелая атлетика. Упражнения на развитие силы рук. | 2 |
| 63 | 2 | Тяжелая атлетика. Упражнения на развитие силы ног. | 2 |
| 64 | 2 | Тяжелая атлетика. Упражнения на тренажерах упражнения для развития силы мышц рук и спины. | 2 |
| 65 | 2 | Тяжелая атлетика. Упражнения для развития всех групп мышц. | 2 |
| 66 | 2 | Тяжелая атлетика. Упражнения на тренажерах общефизической направленности. | 2 |
| 67-68 | 2 | Тяжелая атлетика. Техника выполнения упражнения "рывок". | 4 |
| 69-70 | 2 | Тяжелая атлетика. Техника выполнения упражнения "толчок". | 4 |
| 71 | 2 | Тяжелая атлетика. Упражнения на развитие силы рук. | 2 |
| 72 | 2 | Тяжелая атлетика. Упражнения на развитие силы ног. | 2 |
| 73-74 | 2 | Тяжелая атлетика. Упражнения на тренажерах для всех групп мышц. | 4 |
| 75-76 | 2 | Тяжелая атлетика. Упражнения со штангой. | 4 |
| 77-78 | 2 | Тяжелая атлетика. Техника выполнения упражнения "рывок". Упражнения на тренажерах для всех групп мышц. | 4 |
| 79 | 2 | Тяжелая атлетика. Техника выполнения упражнения "толчок". Выполнение контрольных нормативов. | 2 |
| 80 | 2 | Тяжелая атлетика. Упражнения для всех групп мышц. | 2 |
| 81 | 3 | Пауэрлифтинг. Техника безопасности. Техника выполнения упражнения. | 2 |
| 82 | 3 | Пауэрлифтинг. Упражнения со штангой (жим лежа, приседания). | 2 |
| 83-84 | 3 | Пауэрлифтинг. Упражнения для мышц спины (становая тяга). Упражнения на развитие силы рук. | 4 |
| 85-86 | 3 | Пауэрлифтинг. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажерах для всех групп мышц общефизической направленности. | 4 |
| 87-88 | 3 | Пауэрлифтинг. Упражнения со штангой (жим лежа, приседания). | 4 |
| 89 | 3 | Пауэрлифтинг. Техника выполнения упражнения жим лежа. | 2 |
| 90 | 3 | Пауэрлифтинг. Техника выполнения упражнения становая тяга. | 2 |
| 91 | 3 | Пауэрлифтинг. Техника выполнения упражнения приседание. | 2 |
| 92 | 3 | Пауэрлифтинг. Упражнения на тренажерах общефизической направленности. | 2 |
| 93-94 | 3 | Пауэрлифтинг. Упражнения на развитие силы ног приседание со штангой, жим ногами в тренажере, разножка. Упражнения на развитие силы мышц спины. | 4 |
| 95-96 | 3 | Пауэрлифтинг. Упражнения на развитие силы мышц спины. Упражнения на развитие силы рук. | 4 |
| 97-98 | 3 | Пауэрлифтинг. Упражнения на тренажерах для всех групп мышц. Упражнения с гантелями. | 4 |
| 99-100 | 3 | Пауэрлифтинг. Упражнения для мышц спины (становая тяга). Упражнения на развитие силы рук. | 4 |
| 101-102 | 3 | Пауэрлифтинг. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажерах для всех групп мышц. | 4 |
| 103-104 | 3 | Пауэрлифтинг. Упражнения на развитие силы ног приседание со штангой, жим ногами в тренажере, разножка. | 4 |
| 105-106 | 3 | Пауэрлифтинг. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажерах для всех групп мышц. | 4 |
| 107-108 | 3 | Пауэрлифтинг. Упражнения со штангой (жим лежа, приседания). Выполнение контрольных нормативов. | 4 |
| 109 | 3 | Пауэрлифтинг. Упражнения на все группы мышц с отягощением и собственным весом. | 2 |

| | | | |
|---------|---|--|---|
| 110-111 | 3 | Пауэрлифтинг. Выполнение упражнений: жим лежа, становая тяга, приседание. Выполнение контрольных нормативов. | 4 |
| 112-113 | 4 | Гиревой спорт. Техника безопасности при проведении занятий. Техника выполнения упражнений. | 4 |
| 114-115 | 4 | Гиревой спорт. Офп. Упражнения на развитие всех групп мышц. | 4 |
| 116-117 | 4 | Гиревой спорт. Техника выполнения упражнений: рывок и толчок. | 4 |
| 118-119 | 4 | Гиревой спорт. Упражнения на тренажерах (руки, спина) | 4 |
| 120-121 | 4 | Гиревой спорт. Упражнения на тренажерах (ноги, пресс) | 4 |
| 122 | 4 | Гиревой спорт. Упражнения с собственным весом и с отягощениями (гантели, штанга). | 2 |
| 123 | 4 | Гиревой спорт. Упражнения с гирями. | 2 |
| 124 | 4 | Гиревой спорт. Упражнения на развитие всех групп мышц общефизической направленности. | 2 |
| 125 | 4 | Гиревой спорт. Упражнения для развития мышц спины и рук. | 2 |
| 126 | 4 | Гиревой спорт. Упражнения для развития мышц ног и пресса. | 2 |
| 127 | 4 | Гиревой спорт. Выполнение упражнения рывок гири. | 2 |
| 128 | 4 | Гиревой спорт. Выполнение упражнения толчок гири. Выполнение контрольных нормативов. | 2 |
| 129-130 | 5 | Определение уровня сформированности двигательных умений, навыков и физической подготовленности в атлетической гимнастике. Выполнение контрольных нормативов. | 4 |
| 131-132 | 5 | Определение уровня сформированности двигательных умений, навыков и физической подготовленности в тяжелой атлетике. Выполнение контрольных нормативов силовой и технической направленности. | 4 |
| 133-134 | 5 | Определение уровня сформированности двигательных умений, навыков и физической подготовленности в пауэрлифтинге. Выполнение контрольных нормативов силовой и технической направленности. | 4 |
| 135-136 | 5 | Определение уровня сформированности двигательных умений, навыков и физической подготовленности в гиревом спорте. Выполнение контрольных нормативов силовой и технической направленности. | 4 |

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 |
| Подготовка к зачету | ЭУМД, осн. лит. 1,2. доп. лит. 3, 9. | 2 | 7,75 |
| Подготовка к зачету | ЭУМД, осн. лит. 1,2, 8. доп. лит. 3. | 3 | 7,75 |
| Подготовка к зачету | ЭУМД, осн. лит. 1,2, 6. доп. лит. 3. мет. пос. 4. | 1 | 7,75 |
| Подготовка к зачету | ЭУМД, осн. лит. 1, 2, 6, 8. доп. лит. 3. | 4 | 7,75 |
| Подготовка к зачету | ЭУМД, осн. лит. 1,2. доп. лит. 5. | 5 | 7,75 |

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 общефизической подготовке (ОФП) | 1 | 5 | На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ). Результат выполненного (ДУТЗ) показывает уровень общей физической подготовленности обучающегося, выражается в проявлении им скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, гибкости и является критерием оценки. Максимальная оценка за выполнение задания 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "Критерии оценивания двигательных действий. 1 семестр. Атлетическая гимнастика. (ОФП)". | зачет |
| 2 | 1 | Текущий контроль | Контрольные нормативы по атлетической гимнастике. (ОФП). Бег на 30 м. | 1 | 5 | Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: бег на дистанции 30 метров. Максимальная оценка за выполнение норматива 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы. Атлетическая гимнастика (ОФП) 1 семестр" | зачет |
| 3 | 1 | Текущий контроль | Контрольные нормативы по атлетической гимнастике. (ОФП). Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастических брусьях (кол-во раз) | 1 | 5 | Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастических брусьях (кол-во раз). Максимальная оценка за выполнение норматива 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы. Атлетическая гимнастика (ОФП) 1 семестр". | зачет |
| 4 | 1 | Текущий контроль | Контрольные нормативы по атлетической гимнастике. (ОФП). Поднимание ног из виса на перекладине | 1 | 5 | Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: Поднимание ног из виса на перекладине в положение "угол" (кол-во раз). Максимальная оценка за | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|--------------------------|--|---|----|---|-------|
| | | | в положение “угол” | | | выполнение норматива 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы. Атлетическая гимнастика (ОФП) 1 семестр". | |
| 5 | 1 | Текущий контроль | Контрольные нормативы по атлетической гимнастике. (ОФП). Гиперэкстензия на полу (кол-во раз за 1 минуту) | 1 | 5 | Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: Гиперэкстензия на полу (кол-во раз за 1 минуту). Максимальная оценка за выполнение норматива 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы. Атлетическая гимнастика (ОФП) 1 семестр". | зачет |
| 6 | 1 | Бонус | Бонусное задание | - | 0 | Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. Максимально возможная величина бонус-рейтинга +15 %. Перечень мероприятий для начисления процентов находится в приложении. | зачет |
| 7 | 1 | Промежуточная аттестация | Зачет | - | 25 | Выполнение основных требований к зачету (прохождение медосмотра в установленные сроки; посещение не менее 90% учебных занятий; выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводятся итоги, возможна сдача недостающих упражнений. Зачёт выставляется по результатам текущего контроля - рейтинг обучающегося должен быть больше или равен 60 %. Максимальная оценка за зачет - 25 баллов. | зачет |
| 8 | 2 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по общефизической подготовке (ОФП) | 1 | 5 | На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ). Результат выполненного (ДУТЗ) показывает уровень общей физической подготовленности обучающегося, выражается в проявлении им скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, гибкости и является критерием оценки. Максимальная оценка за выполнение задания 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "Критерии оценивания двигательных действий. 2 семестр. Атлетическая гимнастика. (ОФП)". | зачет |

| | | | | | | | |
|----|---|--------------------------|---|---|----|---|-------|
| 9 | 2 | Текущий контроль | Контрольные нормативы по атлетической гимнастике. (ОФП). Бег на 60 м. | 1 | 5 | Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: бег на дистанции 60 м. Максимальная оценка за выполнение норматива 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы. Атлетическая гимнастика (ОФП) 2 семестр". | зачет |
| 10 | 2 | Текущий контроль | Контрольные нормативы по атлетической гимнастике. (ОФП). Метание спортивного снаряда. | 1 | 5 | Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: метание спортивного снаряда. Максимальная оценка за выполнение норматива 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "2 семестр. Контрольные нормативы. Атлетическая гимнастика (ОФП)". | зачет |
| 11 | 2 | Текущий контроль | Контрольные нормативы по атлетической гимнастике. (ОФП). Прыжок в длину с разбега | 1 | 5 | Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: Прыжок в длину с разбега . Максимальная оценка за выполнение норматива 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "2 семестр. Контрольные нормативы. Атлетическая гимнастика (ОФП)". | зачет |
| 12 | 2 | Текущий контроль | Контрольные нормативы по атлетической гимнастике. (ОФП). Приседания (кол-во раз за 1 минуту) | 1 | 5 | Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: Приседания (кол-во раз за 1 минуту) . Максимальная оценка за выполнение норматива 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "2 семестр. Контрольные нормативы. Атлетическая гимнастика (ОФП)". | зачет |
| 13 | 2 | Бонус | Бонусное задание | - | 0 | Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. Максимально возможная величина бонус-рейтинга +15 %. Перечень мероприятий для начисления процентов находится в приложении. | зачет |
| 14 | 2 | Промежуточная аттестация | Зачет | - | 20 | Выполнение основных требований к зачету (посещение не менее 90% учебных занятий; выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводятся итоги, возможна сдача недостающих упражнений. Зачёт выставляется по результатам текущего контроля - рейтинг обучающегося должен быть | зачет |

| | | | | | | | |
|----|---|------------------|---|---|---|--|-------|
| | | | | | | больше или равен 60 %. Максимальная оценка за зачет - 20 баллов. | |
| 15 | 3 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по общефизической подготовке (ОФП) | 1 | 5 | На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ). Результат выполненного (ДУТЗ) показывает уровень общей физической подготовленности обучающегося, выражается в проявлении им скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, гибкости и является критерием оценки. Максимальная оценка за выполнение задания 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "Критерии оценивания двигательных действий. 3 семестр. Тяжелая атлетика. (ОФП)". | зачет |
| 16 | 3 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке (СФП). Тяжелая атлетика. Толчок штанги. | 1 | 5 | На занятии выполняется одно двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по изучению техники упражнений. Для определения уровня технической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: толчок штанги. Максимальная оценка за выполнение задания 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "Критерии оценивания технических действий. Тяжелая атлетика". | зачет |
| 17 | 3 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке (СФП). Тяжелая атлетика. Рывок штанги. | 1 | 5 | На занятии выполняется одно двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по изучению техники упражнений. Для определения уровня технической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: рывок штанги. Максимальная оценка за выполнение задания 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "Критерии оценивания технических действий. Тяжелая атлетика". | зачет |
| 18 | 3 | Текущий контроль | Контрольные нормативы по тяжелой атлетике. Толчок штанги. | 1 | 3 | Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: толчок штанги. Максимальная оценка за выполнение норматива 3 балла. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы. Тяжелая атлетика". | зачет |
| 19 | 3 | Текущий контроль | Контрольные нормативы по тяжелой атлетике. Рывок штанги. | 1 | 3 | Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: толчок штанги. Максимальная оценка за выполнение норматива 3 балла. | зачет |

| | | | | | | | |
|----|---|--------------------------|---|---|----|---|-------|
| | | | | | | Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы. Тяжелая атлетика". | |
| 20 | 3 | Бонус | Бонусное задание | - | 0 | Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. Максимально возможная величина бонус-рейтинга +15 %. Перечень мероприятий для начисления процентов находится в приложении. | зачет |
| 21 | 3 | Промежуточная аттестация | Зачет | - | 25 | Выполнение основных требований к зачету (прохождение медосмотра в установленные сроки; посещение не менее 90% учебных занятий; выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводятся итоги, возможна сдача недостающих упражнений. Зачёт выставляется по результатам текущего контроля - рейтинг обучающегося должен быть больше или равен 60 %. Максимальная оценка за зачет - 25 баллов. | зачет |
| 22 | 4 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по общефизической подготовке (ОФП) | 1 | 5 | На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ). Результат выполненного (ДУТЗ) показывает уровень общей физической подготовленности обучающегося, выражается в проявлении им скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, гибкости и является критерием оценки. Максимальная оценка за выполнение задания 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "Критерии оценивания двигательных действий. 4 семестр. Пауэрлифтинг". | зачет |
| 23 | 4 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке (СФП). Пауэрлифтинг. Жим штанги лежа. | 1 | 5 | На занятии выполняется одно двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по изучению техники упражнений. Для определения уровня технической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: жим штанги лежа. Максимальная оценка за выполнение задания 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле ". Пауэрлифтинг. Критерии оценки технических действий". | зачет |
| 24 | 4 | Текущий | Выполнение | 1 | 5 | На занятии выполняется одно | зачет |

| | | | | | | | |
|----|---|--------------------------|---|---|----|--|-------|
| | | контроль | двигательных учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке (СФП). Пауэрлифтинг. Становая тяга. | | | двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по изучению техники упражнений. Для определения уровня технической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: становая тяга. Максимальная оценка за выполнение задания 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле ". Пауэрлифтинг. Критерии оценки технических действий". | |
| 25 | 4 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке (СФП). Пауэрлифтинг. Присед со штангой на плечах. | 1 | 5 | На занятии выполняется одно двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по изучению техники упражнений. Для определения уровня технической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: присед со штангой на плечах. Максимальная оценка за выполнение задания 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "Пауэрлифтинг. Критерии оценки технических действий". | зачет |
| 26 | 4 | Текущий контроль | Контрольные нормативы по пауэрлифтингу. Жим штанги лежа. | 1 | 3 | Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: жим штанги лежа. Максимальная оценка за выполнение норматива 3 балла. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы. Пауэрлифтинг". | зачет |
| 27 | 4 | Бонус | Бонусное задание | - | 0 | Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. Максимально возможная величина бонус-рейтинга +15 %. Перечень мероприятий для начисления процентов находится в приложении. | зачет |
| 28 | 4 | Промежуточная аттестация | Зачет | - | 20 | Выполнение основных требований к зачету (посещение не менее 90% учебных занятий; выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводятся итоги, возможна сдача недостающих упражнений. Зачёт выставляется по результатам текущего контроля - рейтинг обучающегося должен быть больше или равен 60 %. Максимальная оценка за зачет - 20 баллов. | зачет |
| 29 | 5 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно- | 1 | 5 | На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ). | зачет |

| | | | | | | | |
|----|---|------------------|--|---|---|--|-------|
| | | | тренировочных заданий по общефизической подготовке (ОФП) в гиревом спорте. | | | Результат выполненного (ДУТЗ) показывает уровень общей физической подготовленности обучающегося, выражается в проявлении им скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, гибкости и является критерием оценки. Максимальная оценка за выполнение задания 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "Критерии оценки двигательных действий. 5 семестр. Гиревой спорт". | |
| 30 | 5 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке (СФП). Гиревой спорт. Толчок двух гирь двумя руками | 1 | 5 | На занятии выполняется одно двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по изучению техники упражнений. Для определения уровня технической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: толчок двух гирь двумя руками. Максимальная оценка за выполнение задания 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "Гиревой спорт. Критерии оценки технических действий". | зачет |
| 31 | 5 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке (СФП). Гиревой спорт. Рывок гири правой и левой руками поочередно. | 1 | 5 | На занятии выполняется одно двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по изучению техники упражнений. Для определения уровня технической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: рывок гири правой и левой руками поочередно. Максимальная оценка за выполнение задания 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "Гиревой спорт. Критерии оценки технических действий". | зачет |
| 32 | 5 | Текущий контроль | Контрольные нормативы по гиревому спорту. Толчок двух гирь двумя руками. | 1 | 3 | Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: толчок двух гирь двумя руками. Максимальная оценка за выполнение норматива 3 балла. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы. Гиревой спорт". | зачет |
| 33 | 5 | Текущий контроль | Контрольные нормативы по гиревому спорту. Рывок гири правой и левой руками поочередно. | 1 | 3 | Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: рывок гири правой и левой руками поочередно. Максимальная оценка за выполнение норматива 3 балла. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы. Гиревой спорт". | зачет |

| | литературы | ресурса в электронной форме | |
|---|--|---|--|
| 1 | Основная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | 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 — Режим доступа: для авториз. пользователей. |
| 2 | Основная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Силовые виды спорта : учебно-методическое пособие / составители А. С. Лосев, А. А. Малышев. — Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2014. — 97 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/153298 |
| 3 | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Спатаева, М. Х. Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов силовых видов спорта : учебное пособие / М. Х. Спатаева. — Омск : СибАДИ, 2020. — 120 с. — ISBN 978-5-00113-152-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/149477 — Режим доступа: для авториз. пользователей. |
| 4 | Методические пособия для самостоятельной работы студента | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Вышедко, А. М. Современные аспекты атлетической гимнастики : монография / А. М. Вышедко, Л. Т. Сабинин, А. В. Морозов ; ответственный редактор Е. Н. Данилова. — Красноярск : СФУ, 2018. — 212 с. — ISBN 978-5-7638-3859-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/157653 — Режим доступа: для авториз. пользователей. |
| 5 | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Развитие силы у студентов средствами гиревого спорта : учебно-методическое пособие / И. В. Павлова, А. Ю. Переpletкин, М. В. Кузин, Е. В. Герман. — Омск : ОмГУПС, 2020. — 42 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/165691 — Режим доступа: для авториз. пользователей. |
| 6 | Основная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе = Athletic gymnastics. Powerlifting. Features of the organization of classes in high school : teaching 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 (дата обращения: 01.12.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей. |
| 7 | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Е. А. Черепов. — Челябинск : ЮУрГУ, 2015 — Часть 1 — 2015. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/154150 (дата обращения: 01.12.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей. |

| | | | |
|---|---------------------------|---|--|
| 8 | Основная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | 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 (дата обращения: 01.12.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей. |
| 9 | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | 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 (дата обращения: 01.12.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей. |

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)

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 | 207 (3) | Велотренажер – 1 шт. |
| Практические занятия и семинары | 124 (3) | Гак машина – 1 шт. Гантельный ряд 12-50 кг – 1 шт. Голень сидя – 1 шт. Дельта машина – 1 шт. Диски обрезиненные – 1 шт. Жим горизонтальный – 1 шт. Жим ногами углом 45 градусов – 1 шт. Комбинированный станок – 1 шт. Машина Смита – 1 шт. Рамка для приседания – 1 шт. Рычажная тяга – 1 шт. Скамейка горизонтальная – 1 шт. Скамейка для жима сидя – 1 шт. Скамейка для зажима горизонтальная – 1 шт. Скамейка для зажима под углом вверх – 1 шт. Скамейка для пресса регулируемая – 1 шт. Скамейка для приседания – 1 шт. Скамейка регулируемая – 2 шт. Скамейка Скотта – 1 шт. Станок для разгибания спины – 1 шт. Стойка под грифы – 1 шт. Стойка под диски – 1 шт. Стойка с набором гантелей – 1 шт. Т-образная тяга – 1 шт. Тренажер для мышц груди и задних дельт – 1 шт. Гири 16 кг. - 2 шт. Гири 24 кг. - 2 шт. |
| Практические занятия и семинары | 204 (3) | Бицепс-машина – 1 шт. Блок для мышц спины (верхняя тяга) – 2 шт. Блок для мышц спины (нижняя тяга) – 2 шт. Блочная рамка – 1 шт. Блочная рамка одинарная – 1 шт. Голень-машина сидя – 1 шт. Голень-машина стоя – 1 шт. Грудь-машина – 1 шт. Дельта машина – 1 шт. Жим горизонтальный – 1 шт. Комбинированный станок с разгрузением – 2 шт. Рычажная тяга сидя – 1 шт. Скамейка горизонтальная – 1 шт. Скамейка для зажима горизонтальная – 1 шт. Твистер машина – 1 шт. Тренажер для кистей рук – 1 шт. Тренажер для мышц бедра-разгибатель – 1 шт. Тренажер для мышц бедра-сгибатель – |

| | |
|--|---|
| | 1 шт. Тренажер для мышц брюшного пресса – 1 шт. Тренажер для приводящих мышц бедра – 1 шт. Тренажер для ягодичных, приводящих и отводящих мышц бедра стоя – 1 шт. Тренажер для приводящих мышц бедра – 1 шт. Трицепс машина (французский жим) – 1 шт. |
|--|---|