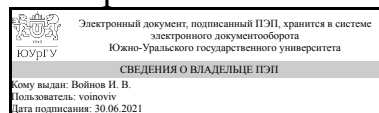


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета
Филиал г. Миасс
Электротехнический



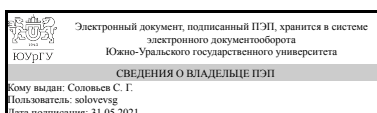
И. В. Войнов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ЭД.1.01.04 Силовые виды спорта
для специальности 24.05.01 Проектирование, производство и эксплуатация ракет и ракетно-космических комплексов
уровень специалист **тип программы** Специалитет
специализация Ракетные транспортные системы
форма обучения очная
кафедра-разработчик Социально-гуманитарные и правовые дисциплины

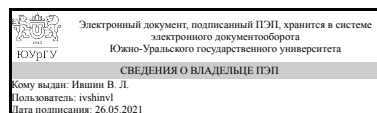
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 24.05.01 Проектирование, производство и эксплуатация ракет и ракетно-космических комплексов, утверждённым приказом Минобрнауки от 01.12.2016 № 1517

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



С. Г. Соловьёв

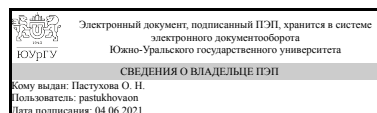
Разработчик программы,
старший преподаватель



В. Л. Ившин

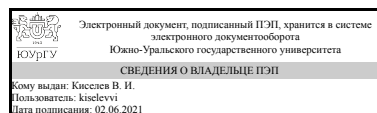
СОГЛАСОВАНО

Декан факультета разработчика
к.экон.н., доц.



О. Н. Пастухова

Зав.выпускающей кафедрой
Прикладная математика и
ракетодинамика
к.техн.н., доц.



В. И. Киселев

Миасс

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 (ЗУНы)
<p>ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих</p>	<p>Знать:- основы физической культуры, силовых видов спорта и здорового образа жизни; - методики самооценки работоспособности, усталости, утомления; - основы методики составления самостоятельных занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью; - методику индивидуального подхода и применения средств силовых видов спорта для направленного развития отдельных физических качеств.</p>
	<p>Уметь:- выбирать средства и методы силовых видов спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; - выполнить требования практических разделов программы по общефизической, специальной и спортивно-технической подготовке; - повышать уровень своих функциональных и двигательных способностей; - использовать методы и средства силовых видов спорта, обеспечивающие достижение практических результатов (для направленного развития отдельных физических качеств); - применять методы самоконтроля за функциональным состоянием организма, состоянием здоровья и физического развития, владеть методами оценки и коррекции телосложения, методами самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта; - применять методы регулирования психического (эмоционального) состояния и использовать средства и методы мышечной релаксации при занятиях силовыми видами спорта; - составлять индивидуальные программы по избранному виду спорта и проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с гигиенической, оздоровительной, рекреационной, восстановительной и тренировочной направленностью.</p>
	<p>Владеть:- способностью использовать средства и методы силовых видов спорта для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, с целью развития и совершенствования психофизических способностей и качеств для приобретения личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности, повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения личных жизненных и профессиональных целей.</p>

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	Б.1.01 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.

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>	40	8	8	8	8	8
Выполнение письменной работы реферативной направленности	40	8	8	8	8	8
Вид итогового 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. Психофизиологические основы учебного труда и	4

		интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Виды спорта силовой направленности как средство регуляции работоспособности и здоровьесбережения студента в учебной деятельности. Техника безопасности при проведении занятий. Цели и задачи курса.	
3	1	Атлетическая гимнастика. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика самостоятельных занятий силовыми видами спорта. Инвентарь для проведения занятий (тренажеры, штанги, гантели). Особенности конструкции тренажеров.	2
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.	4
6	2	Тяжелая атлетика. История основания вида спорта. 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 тяжелой атлетикой.	2
7	3	Пауэрлифтинг. История основания вида спорта. 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. 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		
Вид работы и содержание задания	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц)	Кол-во часов
Выполнение письменной работы реферативной направленности	ЭУМД, осн. лит. 1,2, доп. лит. 4,6.	40

6. Инновационные образовательные технологии, используемые в учебном процессе

Инновационные формы учебных занятий	Вид работы (Л, ПЗ, ЛР)	Краткое описание	Кол-во ауд. часов
Применение активных методов обучения, "контекстного" и "на основе опыта"	Практические занятия и семинары	Проводится, руководствуясь принципами индивидуализации, гибкости, элективности, развития сотрудничества. Физическая нагрузка на практических занятиях индивидуализирована для каждого студента (зависит от степени подготовленности, физического развития и уровня здоровья). Субъект субъектные отношения в образовательном процессе по физической культуре способствуют развитию сотрудничества и заинтересованность в результатах обучения. Принцип контекстности требует подчинения содержания	8

		обучения содержанию и условиям реализации будущей профессиональной деятельности, в результате чего обучение приобретает контекстный характер, способствуя ускорению последующей профессиональной адаптации. В результате обучения по дисциплине «Силовые виды спорта» с использованием активных методов студент не только достигает должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, но и владеет средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.	
Внеаудиторные интерактивные методы обучения	Самостоятельная работа студента	Соревнования по силовым видам спорта и судейство этих соревнований с участием студентов.	2
Технология уровневой дифференциации	Практические занятия и семинары	С помощью применения технологии уровневой дифференциации в обучении на занятиях силовыми видами спорта можно укрепить здоровье и развивать двигательную активность студентов. Основные результаты занятий – профилактика заболеваемости, а также повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, возможность каждому реализоваться, добиваться успеха. Данный вид технологии может быть применен по следующим направлениям: - задание с учетом уровня подготовки, развития, особенности мышления и познавательного интереса к предмету; - учет не только достигнутого результата, но и динамики изменений физической подготовленности обучаемого; - распределение на группы с учетом состояния здоровья; - для студентов, освобожденных от занятий по состоянию здоровья, разработаны и утверждены темы рефератов, либо они привлекаются к судейству, оценке работы одноклассников на занятии; - привлечение студентов на дополнительные занятия различными видами спорта и внутривузовские соревнования; - участие студентов в соревнованиях различных уровней. Дифференциация обучения (дифференцированный подход в обучении) – это создание разнообразных условий обучения для различных групп	8

		с целью учета особенностей их контингента с помощью применения комплекса методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в гомогенных группах. По характерным индивидуально-психологическим особенностям, составляющим основу формирования гомогенных групп, различают дифференциацию: - по возрастному составу; - по полу (мужские, женские, смешанные, команды, университеты); - по области интересов (гуманитарные, физико-математические, биолого-химические и другие группы, направления, отделения); - по уровню умственного развития (уровню достижений); - по личностно-психологическим типам (типу мышления, характера, темперамента и др.); - по уровню здоровья (физкультурные группы, группы ослабленного зрения, слуха, больничные). Если каждому студенту отводить время, соответствующее его личным способностям и возможностям, то можно обеспечить гарантированное усвоение базисного ядра программы.	
Технология личностно-ориентированного обучения	Практические занятия и семинары	Технология личностно-ориентированного обучения предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств посредством учебных предметов. Современное занятие физической культуры и повышение его эффективности невозможно без разработки вопроса личностно-ориентированного обучения. В начале учебного года выявить уровень физической подготовленности с помощью тестов и состояние здоровья обучающихся (по данным медицинских карт). Личностно-ориентированный и дифференцированный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры.	8
Использование проблемноориентированного междисциплинарного подхода к изучению наук	Практические занятия и семинары	Использование знаний по физиологии, анатомии, биологии и других наук (понятий «траектория», «инерция», «ускорение» и др.).	8
Здоровьесберегающие технологии	Практические занятия и семинары	Преподаватель физической культуры – профессия особенная. Избрав её, педагог становится в ответе за здоровье учащихся, их физическое, психическое,	8

		<p>нравственное и социальное развитие. Поэтому важное место в профессиональной деятельности отводится здоровьесберегающим технологиям, цель которых, обеспечить студенту возможность сохранения здоровья за период обучения в университете, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.</p> <p>Здоровьесберегающие образовательные технологии являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации. Педагогическая технология здоровьесбережения в педагогической деятельности включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров; их учёт в учебно-воспитательной работе; создание условий для заинтересованного отношения к учёбе. Одним из главных направлений здоровьесбережения считаем создание здорового психологического климата на занятиях. Так, ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса.</p> <p>Контрольные испытания, задания, тестирование дают исходную (и текущую) информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых – учащийся должен в каждый очередной период времени продвинуться дальше, что и подтвердит следующее тестирование. Во время занятия чередуем различные виды учебной деятельности; используем методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения учеников. Большое значение имеет и эмоциональный климат на занятии: «хороший смех дарит здоровье», эмоциональная</p>	
--	--	---	--

		мотивация в начале занятия, создание ситуации успеха. И, конечно же, при выборе форм, содержания и методов работы учитывается возраст, пол учащихся, состояние здоровья, уровень их развития и подготовленности. На занятиях обеспечиваем необходимые условия в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами (освещение, характеристика воздуха, температурный режим). Занятия проводятся по возможности на свежем воздухе.	
--	--	--	--

Собственные инновационные способы и методы, используемые в образовательном процессе

Инновационные формы обучения	Краткое описание и примеры использования в темах и разделах
Инновационная форма обучения, основанная на интернет-технологиях	При реализации основной образовательной программы преподаватель проводит все виды занятий, процедуры оценки результатов обучения в том числе с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий с использованием портала "Электронный ЮУрГУ"

Использование результатов научных исследований, проводимых университетом, в рамках данной дисциплины: нет

7. Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.1. Паспорт фонда оценочных средств

Наименование разделов дисциплины	Контролируемая компетенция ЗУНы	Вид контроля (включая текущий)	№№ заданий
Атлетическая гимнастика	ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих	Контрольные нормативы для атлетической гимнастики	Контрольные нормативы для атлетической гимнастики приведены в файле "Атлетическая гимнастика. Контрольные нормативы."
Все разделы	ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных	Собеседование по теоретической части курса	Вопросы для собеседования приведены в файле "Теоретическая подготовка в силовых видах спорта"

	компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих		
Пауэрлифтинг	ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих	Контрольные нормативы для пауэрлифтинга	Контрольные нормативы приведены в файле "Пауэрлифтинг. Контрольные нормативы"
Гиревой спорт	ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих	Контрольные нормативы для гиревого спорта	Контрольные нормативы приведены в файле "Гиревой спорт контрольные нормативы"
Тяжелая атлетика	ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих	Контрольные нормативы по тяжелой атлетике	Контрольные нормативы приведены в файле "Тяжелая атлетика контрольные нормативы"
Контрольный раздел	ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих	Зачет	Для успешной сдачи зачета по дисциплине "Силовые виды спорта" каждый студент должен выполнить основные требования.
Все разделы	ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания,	Бонусное задание	Утвержденный перечень мероприятий

	обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих		
Все разделы	ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих	Выполнение письменной работы реферативной направленности	Перечень заданий в файле "Темы рефератов". Размещены на портале "Электронный ЮУрГУ" в соответствующем курсе

7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии оценивания

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
Собеседование по теоретической части курса	В конце лекции со студентами проводится собеседование по изложенному материалу. Преподавателем оценивается правильность, точность ответов. Оценка выставляется каждому студенту в баллах от 1 до 3. Весовой коэффициент 1. Правильный и точный ответ оценивается в 3 балла. Правильный ответ оценивается в 2 балла. Частично правильный соответствует 1 баллу. Неправильный ответ соответствует 0 баллов. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
Контрольные нормативы для пауэрлифтинга	Выполнение контрольных нормативов осуществляется в течении семестра, на последнем занятии подводятся итоги. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Критерии оценивания: за каждый из трёх выполненных нормативов (жим штанги лежа, приседание со штангой на плечах, становая тяга) выставляется от 1 до 3 баллов. Весовой коэффициент мероприятия – 1. Правильное и технически точное выполнение упражнения оценивается в 3 балла. Правильное	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %

	<p>выполнение упражнения 2 балла. Частично правильное соответствует 1 баллу. Неправильное соответствует 0 баллов. Критерии оценки технических действий: за каждый из трёх выполненных нормативов выставляется от 1 до 5 баллов. Весовой коэффициент мероприятия – 1. Владеет в полном объеме техникой выполнения упражнения в целом 5 баллов. Владеет техникой выполнения упражнения в целом с небольшими неточностями 4 балла. Владеет техникой выполнения упражнения в целом в неполной мере с неточностями, ошибками 3 балла. Владеет техникой выполнения упражнения с грубыми ошибками 2 балла. Не владеет техникой выполнения упражнения в целом 1 балл.</p>	
<p>Выполнение письменной работы реферативной направленности</p>	<p>При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). При написании письменной работы учитывается всестороннее раскрытие темы, правильное оформление структурных элементов реферата соответствует 3 баллам. Не полностью раскрыта тема реферата, правильное оформление структурных элементов реферата соответствует 2 баллам. Не полностью раскрыта тема реферата, не правильное оформление структурных элементов реферата соответствует 1 баллу. Не раскрыта тема реферата, не правильное оформление структурных элементов реферата соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов 3. Весовой коэффициент мероприятия 1.</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 %.</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p>
<p>Бонусное задание</p>	<p>Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Максимально возможная величина бонус-рейтинга +20 %</p>	<p>Зачтено: +20 % за призовые места в соревнованиях международного уровня +15 % за участие в соревнованиях международного уровня и призовые места в соревнованиях российского уровня +10 % за участие в соревнованиях российского уровня и призовые места в соревнованиях городского и университетского уровня, золотой знак ГТО +5 % за участие в соревнованиях университетского уровня, серебряный знак ГТО +3 % бронзовый знак ГТО</p>

		Не зачтено: -
Зачет	<p>Зачёт выставляется по результатам текущего контроля - рейтинг обучающегося по текущему контролю определяется как средний рейтинг обучающегося по всем контрольно-рейтинговым мероприятиям с учётом их сложности (веса).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. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Выполнение всех требований оценивается в 25 баллов, выполнение требований по посещению занятий на 90 % в 10 баллов. Выполнение требований по сдаче всех нормативов 10 баллов. За своевременно предоставленные документы медицинского осмотра 5 баллов. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 25.</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 %</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p>
Контрольные нормативы для атлетической гимнастики	<p>Результат выполнения контрольных нормативов показывает уровень общей физической подготовленности обучающегося. Выполнение контрольных нормативов осуществляется в течении семестра. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5. Весовой коэффициент мероприятия - 1. Критерии оценивания приведены в таблице "Атлетическая гимнастика. Контрольные нормативы". При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 %</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p>
Контрольные нормативы для гиревого спорта	<p>Выполнение контрольных нормативов осуществляется в течении семестра, на последнем занятии подводятся итоги. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179).Критерии оценивания: за каждый из двух выполненных нормативов (толчок двух гирь двумя руками, рывок гири поочередно правой и левой рукой) выставляется от 1 до 3 баллов. Весовой коэффициент мероприятия – 1. Правильное и технически точное выполнение упражнения оценивается в 3 балла. Правильное выполнение упражнения 2 балла. Частично правильное соответствует 1</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 %</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p>

	<p>баллу. Неправильное соответствует 0 баллов. Критерии оценки технических действий: за каждый из двух выполненных нормативов выставляется от 1 до 5 баллов. Весовой коэффициент мероприятия – 1. Владеет в полном объеме техникой выполнения упражнения в целом 5 баллов. Владеет техникой выполнения упражнения в целом с небольшими неточностями 4 балла. Владеет техникой выполнения упражнения в целом в неполной мере с неточностями, ошибками 3 балла. Владеет техникой выполнения упражнения с грубыми ошибками 2 балла. Не владеет техникой выполнения упражнения в целом 1 балл.</p>	
<p>Контрольные нормативы по тяжелой атлетике</p>	<p>Выполнение контрольных нормативов осуществляется в течении семестра, на последнем занятии подводятся итоги. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Критерии оценивания: за каждый из двух выполненных нормативов (толчок штанги, рывок штанги) выставляется от 1 до 3 баллов. Весовой коэффициент мероприятия – 1. Правильное и технически точное выполнение упражнения оценивается в 3 балла. Правильное выполнение упражнения 2 балла. Частично правильное соответствует 1 баллу. Неправильное соответствует 0 баллов. Критерии оценки технических действий: за каждый из двух выполненных нормативов выставляется от 1 до 5 баллов. Весовой коэффициент мероприятия – 1. Владеет в полном объеме техникой выполнения упражнения в целом 5 баллов. Владеет техникой выполнения упражнения в целом с небольшими неточностями 4 балла. Владеет техникой выполнения упражнения в целом в неполной мере с неточностями, ошибками 3 балла. Владеет техникой выполнения упражнения с грубыми ошибками 2 балла. Не владеет техникой выполнения упражнения в целом 1 балл.</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p>

7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
Собеседование по теоретической части курса	Теоретическая подготовка в силовых видах спорта.docx
Контрольные нормативы для пауэрлифтинга	Пауэрлифтинг. Контрольные нормативы.docx
Выполнение письменной работы реферативной	

направленности	Темы рефератов.pdf
Бонусное задание	
Зачет	
Контрольные нормативы для атлетической гимнастики	Атлетическая гимнастика. Контрольные нормативы.docx
Контрольные нормативы для гиревого спорта	Гиревой спорт контрольные нормативы.docx
Контрольные нормативы по тяжелой атлетике	Тяжелая атлетика контрольные нормативы.docx

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) *основная литература:*

Не предусмотрена

б) *дополнительная литература:*

Не предусмотрена

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

г) *методические указания для студентов по освоению дисциплины:*

1. 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> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

2. 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> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование разработки	Наименование ресурса в электронной форме	Доступность (сеть Интернет / локальная сеть; авторизованный / свободный доступ)
1	Основная литература	Основы силовых видов спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт :	Электронно-библиотечная	Интернет / Авторизованный

		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.	система издательства Лань	
2	Основная литература	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	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
3	Дополнительная литература	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.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
4	Методические пособия для преподавателя	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.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
5	Дополнительная литература	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 — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
6	Дополнительная литература	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 (дата обращения: 21.04.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный

9. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)

Перечень используемых информационных справочных систем:

Нет

10. 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	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 прессы 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 разгрузкой – 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.
Практические занятия и семинары	207 (3)	Велотренажер – 1 шт.