

# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
Высшая школа электроники и  
компьютерных наук



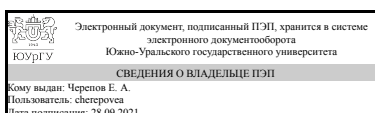
А. В. Голлай

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины 1.Ф.07.03 Силовые виды спорта  
для направления 09.03.01 Информатика и вычислительная техника  
уровень Бакалавриат  
форма обучения очная  
кафедра-разработчик Физическое воспитание и здоровье**

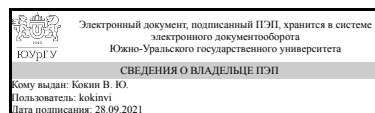
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 929

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



Е. А. Черепов

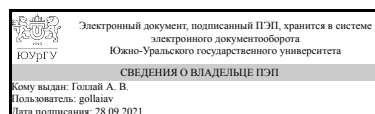
Разработчик программы,  
к.пед.н., доц., доцент



В. Ю. Кокин

СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления  
д.техн.н., доц.



А. В. Голлай

## **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; - спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания. Особенности занятий силовыми видами спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). 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
<p>УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>	<p>Знает: организационно-методические основы силовых видов спорта            Умеет: устанавливать приоритеты и планировать на их основе занятия силовыми видами спорта в целях повышения физической и умственной работоспособности, адаптации к внешним факторам            Имеет практический опыт: нормирования и контроля оздоровительно-тренировочных нагрузок по видам спорта силовой направленности в программе формирования своего здорового образа жизни</p>
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знает: научно-практические основы силовых видов спорта и здорового образа жизни            Умеет: выбирать средства и методы физического воспитания в силовых видах спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни            Имеет практический опыт: использования адекватных средств и методов физического воспитания в силовых видах спорта с целью укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</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					
Домашнее задание - выполнение ТЗ	3,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75
Подготовка к зачёту (вопросы для подготовки к тестированию - 3-й семестр)	7	0	0	7	0	0
Подготовка к зачёту (вопросы для подготовки к тестированию - 4-й семестр)	7	0	0	0	7	0
Подготовка к зачёту (Вопросы для подготовки к тестированию - 1-й семестр)	7	7	0	0	0	0
Подготовка к зачёту (вопросы для подготовки к тестированию 2-й семестр)	7	0	7	0	0	0
Подготовка к зачёту (вопросы для подготовки к тестированию - 5-й семестр)	7	0	0	0	0	7
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	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	78	0	78	0
3	Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	40	0	40	0
4	Методическая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	14	0	14	0
5	Теоретическая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	16	16	0	0

## 5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	5	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	5	Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры и силовых видов спорта в обеспечении здоровья.	2
3	5	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	5	Тема 4 (Часть 1). Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка силовой направленности в пауэрлифтинге, армрестлинге, гиревом спорте.	2
5	5	Тема 4 (Часть 2). Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка силовой направленности в пауэрлифтинге, армрестлинге, гиревом спорте.	2
6	5	Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика самостоятельных занятий силовыми видами спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой).	2
7	5	Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания. Особенности занятий силовыми видами спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой).	2
8	5	Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Простейшие методы самоконтроля при занятиях силовыми видами спорта.	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, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа).	2
2	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта	2

		(пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). Оценка физической и функциональной подготовленности студентов-первокурсников - выполнение контрольных нормативов (бег на 1000 м.). О.Р.У - общеразвивающие упражнения и специальные беговые упражнения.	
3	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.	2
7-9	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 - 2 круга.	6
15-17	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
24-26	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
27-28	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
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
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
38-40	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
44-46	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
48-50	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
51-52	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
53-54	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта	4

		(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).	
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 упражнения и специальные беговые упражнения.	2
57-59	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
60-62	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
82-84	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
85-86	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
87-88	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Оценка физической и функциональной подготовленности студентов в конце 3-го семестра - выполнение контрольных нормативов (бег на 100, 1000 м., прыжок в дл. с места, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа).	4
89-90	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Оценка физической и функциональной подготовленности студентов второго курса на начало учебного года - выполнение контрольных нормативов (бег на 100, 1000 м., прыжок в дл. с места, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа).	4
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 2 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса)	2
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 3 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
111	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта	2

		(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)	
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 3 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса)	6
126	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
67-69	2	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
68-70	2	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
71-73	2	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
76-78	2	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
79	2	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
98-100	2	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
104-106	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)- выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы	6



		мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.).	
108-110	2	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
112-114	2	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
115-116	2	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.	4
117-119	2	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
120	2	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, становая 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
129-131	2	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 длинному циклу, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения на блоках, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	6
132-134	2	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 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
135	2	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 длинному циклу, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения на блоках, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	2
136	2	Выполнение контрольных упражнений: - пауэрлифтинг - набрать максимальную сумму кг. в троеборье: выполнить упражнения в	2

		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; - армрестлинг - провести в соревновательном режиме несколько поединков со спарринг-партнёрами правой и левой руками.	
4-6	3	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
10-11	3	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.	4
18-19	3	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", становая 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 гири на грудь", "подъём от груди" - выталкивание, "опускание гири на грудь", "опускание гири с груди"); армрестлинг - и.п. - стойки (левосторонняя, правосторонняя), стартовая позиция, фаза атаки, реализация преимущества.	4
32-34	3	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
41-43	3	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
63-65	3	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", "становая тяга", "присед со штангой" ; -	6

		гиревой спорт --толчок гирь по короткому циклу - от груди, рывок гири; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором	
78	3	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", "становая 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
101-102	3	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 гирь по длинному циклу, рывок гири; - армрестлинг - выполнение целостного движения со спарринг-партнером	4
127	3	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 гирь по длинному циклу, рывок гири правой и левой руками попеременно; - армрестлинг - выполнение целостного движения со спарринг-партнером	2
23	4	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
47	4	Методическая подготовка. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств силовой подготовки для их направленной коррекции.	2
66	4	Методическая подготовка. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы): 12 минутный тест по Куперу, проба «лестничного марша» и т.д.	2
81	4	Методическая подготовка. Методика проведения учебно-тренировочного занятия в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой).	2
107	4	Методическая подготовка. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.) при занятиях силовой направленности.	2
128	4	Методическая подготовка. Методика составления и проведения индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий силовой направленности.	2
133	4	Методическая подготовка. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств	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

Домашнее задание - выполнение ТЗ	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74--142; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 21, с. 406--414; ЭУМД, осн. лит. 1, с. 36--142; ЭУМД, осн. лит. 3, с. 28--242; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 4--42; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 16--184;	5	0,75
Домашнее задание - выполнение ТЗ	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74--142 ;ПУМД, осн. лит. 1, гл. 19, с. 377--393; ЭУМД, осн. лит. 1, с. 36--142; ЭУМД, осн. лит. 3, с. 28--242; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 4--42; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 16--184;	3	0,75
Подготовка к зачёту (вопросы для подготовки к тестированию - 3-й семестр)	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74--142 ;ПУМД, осн. лит. 1, гл. 19, с. 377--393; ЭУМД, осн. лит. 1, с. 36--142; ЭУМД, осн. лит. 3, с. 28--242; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 4--42; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 16--184;	3	7
Домашнее задание - выполнение ТЗ	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74--142; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 19, с. 377--393; ЭУМД, осн. лит. 1, с. 36--142; ЭУМД, осн. лит. 3, с. 28--242; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 4--42; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 16--184;	4	0,75
Подготовка к зачёту (вопросы для подготовки к тестированию - 4-й семестр)	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74--142; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 19, с. 377--393; ЭУМД, осн. лит. 1, с. 36--142; ЭУМД, осн. лит. 3, с. 28--242; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 4--42; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 16--184;	4	7
Подготовка к зачёту (Вопросы для подготовки к тестированию - 1-й семестр)	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 2, с. 27-109	1	7
Подготовка к зачёту (вопросы для подготовки к тестированию 2-й семестр)	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 6, с. 224-257; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 2, с. 27-109; ЭУМД, осн. лит. 1, с. 36--142; ЭУМД, осн. лит. 3, с. 28--242; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 4--42; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 16--184;	2	7
Домашнее задание - выполнение ТЗ	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 6, с. 224-257; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 2, с. 27-109; ЭУМД, осн. лит. 1, с. 36--142; ЭУМД, осн. лит. 3, с. 28--242; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 4--42; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 16--184;	2	0,75
Подготовка к зачёту (вопросы для подготовки к тестированию - 5-й семестр)	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74--142; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 21, с. 406--414; ЭУМД, осн. лит. 1, с. 36--142; ЭУМД, осн. лит. 3, с. 28--242; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 4--42; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 16--184;	5	7
Домашнее задание - выполнение ТЗ	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 2, с. 27-109	1	0,75

## 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)

№	Се-	Вид	Название	Вес	Макс.	Порядок начисления баллов	Учи-
---	-----	-----	----------	-----	-------	---------------------------	------

КМ	местр	контроля	контрольного мероприятия		балл		тыва - ется в ПА
1	1	Текущий контроль	1. Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме 1 (ОФП)	60	120	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. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5 за каждое выполненное задание. невыполненное ДУТЗ соответствует 0. 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 "Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)", и составляет в первом семестре – 24 задания (по 2 часа). Максимальное количество баллов в 1-м семестре = 120. Весовой коэффициент мероприятия – 60%	зачет
2	1	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме РПД № 3	60	35	На каждом занятии раздела "Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)" выполняется одно двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по изучению техники упражнений в рывках, в жимах, тягах, толчках (выталкиваниях), в статическом, динамическом и смешанном режимах работы мышц, с массой собственного тела, со свободными весами, на тренажёрах и др. 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 "Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)", и составляет в 1-м семестре – 7 заданий (по 2 часа на каждое задание). Каждое	зачет

						выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. невыполненное ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов в 1-м семестре =35. Весовой коэффициент мероприятия = 60%	
3	1	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий по теме РПД № 4 (метод.)	60	5	<p>На каждом методическом учебном занятии студентам предлагается выполнить методико-практическое задание (МПЗ). Результат выполненного МПЗ показывает уровень методической и теоретической подготовленности обучающегося, выражается в использовании полученных знаний на практических занятиях и физкультурно-спортивных практиках. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5 за каждое выполненное МПЗ. 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 МПЗ соответствует объёму раздела дисциплины "Методическая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)", и составляет в первом семестре – 1 задание. Каждое выполненное МПЗ оценивается от 1 до 5 баллов. невыполненное МПЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов в 1-м семестре = 5. Весовой коэффициент мероприятия – 60%</p>	зачет
4	1	Текущий контроль	Выполнение контрольных нормативов по ОФП	30	15	<p>Для определения исходного уровня физической подготовленности на начало учебного года на 1-м и 2-м учебном занятии в первом семестре студенты выполняют нормативы по общефизической подготовке в беге на 100 и 1000 м., прыжках с места в длину. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)</p> <p>Критерии оценивания: за каждый из трёх выполненных нормативов выставляется от 1 до 5 баллов Максимальное количество баллов – 15. Весовой коэффициент мероприятия – 30%</p>	зачет
5	1	Текущий контроль	Компьютерное тестирование	10	10	Проводится в каждом семестре по темам, изучаемым в разделе СРС и методических занятий (во внеучебное	зачет

						время). Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Максимальный балл -10 Весовой коэффициент мероприятия – 10%	
6	1	Бонус	Участие в физкультурно-массовых мероприятиях	0	15	Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. Учёт и начисление баллов производится в том случае, если сумма баллов по текущему контролю равна или больше 60%. Перечень мероприятий см. в прикрепленном файле.	зачет
7	1	Текущий контроль	Зачёт	100	185	Выставляется по результатам текущего контроля - рейтинг обучающегося по текущему контролю (Rтек). $Rd = 0,6 \times Rтек + Rб$ ; где Rтек определяется как средний рейтинг обучающегося по всем контрольно-рейтинговым мероприятиям с учётом их сложности (веса).	зачет
8	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
9	2	Текущий контроль	1.Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме 1 (ОФП).	60	120	На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ). Результат выполненного (ДУТЗ) показывает уровень общей физической подготовленности обучающегося,	зачет

					<p>выражается в проявлении им скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, гибкости, и является критерием оценки. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5 за каждое выполненное задание. Невыполненное ДУТЗ соответствует 0. 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 "Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)", и составляет во втором семестре – 24 задания (по 2 часа). Максимальное количество баллов в 1-м семестре = 120. Весовой коэффициент мероприятия – 60%</p>		
10	2	Текущий контроль	<p>Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме РПД № 3</p>	60	30	<p>На каждом занятии раздела "Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)" выполняется одно двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по изучению техники упражнений в рывках, в жимах, тягах, толчках (выталкиваниях), в статическом, динамическом и смешанном режимах работы мышц, с массой собственного тела, со свободными весами, на тренажёрах и др. 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 "Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)", и составляет во 2-м семестре – 6 заданий (по 2 часа на каждое задание). Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. Невыполненное ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов во 2-м семестре = 30. Весовой коэффициент мероприятия = 60%</p>	зачет
11	2	Текущий контроль	<p>Выполнение методико-практических заданий по теме</p>	60	10	<p>На каждом методическом учебном занятии студентам предлагается выполнить методико-практическое задание (МПЗ). Результат выполненного</p>	зачет



			РПД № 4 (метод.)		МПЗ показывает уровень методической и теоретической подготовленности обучающегося, выражается в использовании полученных знаний на практических занятиях и физкультурно-спортивных практиках. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество МПЗ соответствует объёму раздела дисциплины "Методическая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)", и составляет во втором семестре – 2 задания. Каждое выполненное МПЗ оценивается от 1 до 5 баллов. Невыполненное МПЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов во 2-м семестре = 10. Весовой коэффициент мероприятия – 60%		
12	2	Текущий контроль	Выполнение контрольных нормативов по ОФП	30	15	В конце второго семестра на учебных занятиях №№ 55 и 56 студенты выполняют те же самые нормативы (бег а 100 и 1000 м., подтягивание на перекладине и сгибание и разгибание рук в упоре лёжа), но уже с целью определения уровня их физической подготовленности на момент окончания учебного года. 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 выставляется от 1 до 5 баллов Максимальное количество баллов – 15. Весовой коэффициент мероприятия – 30%	зачет
13	2	Текущий контроль	Компьютерное тестирование	10	10	Проводится в каждом семестре по темам, изучаемым в разделе СРС и методических занятий (во внеучебное время). Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая	зачет

						система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Максимальный балл -10. Весовой коэффициент мероприятия – 10%	
14	2	Бонус	Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях	0	15	Учёт и начисление баллов производится в том случае, если сумма баллов по текущему контролю равна или больше 60%. Перечень мероприятий см. в прикрепленном файле.	зачет
15	2	Текущий контроль	Зачёт	100	185	Выставляется по результатам текущего контроля - рейтинг обучающегося по текущему контролю (Rтек). $Rd = 0,6 \times Rтек + Rб$ ; где Rтек определяется как средний рейтинг обучающегося по всем контрольно-рейтинговым мероприятиям с учётом их сложности (веса).	зачет
16	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
17	3	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме 1 (ОФП).	60	65	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. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5 за каждое выполненное задание. невыполненное ДУТЗ соответствует 0. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)	зачет

						Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины "Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)", и составляет в 3-м семестре – 13 заданий (по 2 часа). Максимальное количество баллов в 3-м семестре = 65. Весовой коэффициент мероприятия – 60%	
18	3	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме РПД № 2	60	65	Начиная с 3-го семестра студенты осваивают раздел РПД "Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)". На каждом занятии этого раздела выполняются двигательные учебно-тренировочные задания (ДУТЗ) по выполнению физических упражнений в рывках, в жимах, тягах, толчках (выталкиваниях), в статическом, динамическом и смешанном режимах работы мышц, с массой собственного тела, со свободными весами, на тренажёрах и др. 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 "Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)", и составляет в третьем семестре – 13 заданий (по 2 часа на каждое задание). Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5-ти баллов. невыполненное ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов в 3-м семестре соответствует = 65. Весовой коэффициент мероприятия = 60%	зачет
19	3	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме РПД № 3	60	20	На каждом занятии раздела "Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)" выполняется одно двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по изучению техники упражнений в рывках, в жимах, тягах, толчках (выталкиваниях), в статическом, динамическом и смешанном режимах работы мышц, с массой собственного тела, со свободными весами, на тренажёрах и др. При оценивании результатов мероприятия используется	зачет

						балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины "Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)", и составляет в 3-м семестре – 4 задания (по 2 часа на каждое задание). Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. Невыполненное ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов в 1-м семестре =20. Весовой коэффициент мероприятия = 60%	
20	3	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий по теме РПД № 4 (метод.)	60	10	На каждом методическом учебном занятии студентам предлагается выполнить методико-практическое задание (МПЗ). Результат выполненного МПЗ показывает уровень методической и теоретической подготовленности обучающегося, выражается в использовании полученных знаний на практических занятиях и физкультурно-спортивных практиках. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5 за каждое выполненное МПЗ. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество МПЗ соответствует объёму раздела дисциплины "Методическая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)", и составляет в 3-м семестре – 2 задания. Каждое выполненное МПЗ оценивается от 1 до 5 баллов. Невыполненное МПЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов в 3-м семестре = 10. Весовой коэффициент мероприятия – 60%	зачет
21	3	Текущий контроль	Компьютерное тестирование	10	10	Проводится в каждом семестре по темам, изучаемым в разделе СРС и методических занятий (во внеучебное время). Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт	зачет

						лучшая попытка из 3-х возможных. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Максимальный балл -10 Весовой коэффициент мероприятия – 10%	
22	3	Бонус	Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях	0	15	Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. Учёт и начисление баллов производится в том случае, если сумма баллов по текущему контролю равна или больше 60%. Перечень мероприятий см. в прикрепленном файле.	зачет
23	3	Текущий контроль	Зачёт	100	185	Выставляется по результатам текущего контроля - рейтинг обучающегося по текущему контролю ( $R_{тек}$ ). $R_d = 0,6 \times R_{тек} + R_б$ ; где $R_{тек}$ определяется как средний рейтинг обучающегося по всем контрольно-рейтинговым мероприятиям с учётом их сложности (веса).	зачет
24	3	Текущий контроль	Выполнение контрольных нормативов	30	15	В конце 3-го семестра на учебных занятиях №№ 87 и 88 студенты выполняют те же самые нормативы (бег а 100 и 1000 м., подтягивание на перекладине и сгибание и разгибание рук в упоре лёжа), но уже с целью определения уровня их физической подготовленности на момент окончания 3-го семестра. 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 выставляется от 1 до 5 баллов Максимальное количество баллов – 15. Весовой коэффициент мероприятия – 30%	зачет
25	3	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.	зачет

						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.	
26	4	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме РПД № 1	60	55	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. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5 за каждое выполненное задание. Невыполненное ДУТЗ соответствует 0. 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 "Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)", и составляет в первом семестре – 11 заданий (по 2 часа). Максимальное количество баллов в 4-м семестре = 55. Весовой коэффициент мероприятия – 60%	зачет
27	4	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме РПД № 2	60	90	На каждом занятии этого раздела выполняются двигательные учебно-тренировочные задания (ДУТЗ) по выполнению физических упражнений в рывках, в жимах, тягах, толчках (выталкиваниях), в статическом, динамическом и смешанном режимах работы мышц, с массой собственного тела, со свободными весами, на тренажёрах и др. 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 "Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)", и составляет в 4-м семестре – 18 заданий (по 2 часа на каждое задание). Каждое выполненное	зачет

						ДУТЗ оценивается от 1 до 5-ти баллов. Невыполненное ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов в 4-м семестре соответствует = 90. Весовой коэффициент мероприятия = 60%	
28	4	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме РПД № 3	60	10	На каждом занятии раздела "Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)" выполняется одно двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по изучению техники упражнений в рывках, в жимах, тягах, толчках (выталкиваниях), в статическом, динамическом и смешанном режимах работы мышц, с массой собственного тела, со свободными весами, на тренажёрах и др. 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 "Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)", и составляет в 4-м семестре – 2 задания (по 2 часа на каждое задание). Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. Невыполненное ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов в 4-м семестре =10. Весовой коэффициент мероприятия = 60%	зачет
29	4	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий по теме РПД № 4 (метод.)	60	5	На каждом методическом учебном занятии студентам предлагается выполнить методико-практическое задание (МПЗ). Результат выполненного МПЗ показывает уровень методической и теоретической подготовленности обучающегося, выражается в использовании полученных знаний на практических занятиях и физкультурно-спортивных практиках. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5 за каждое выполненное МПЗ. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество МПЗ соответствует объёму раздела дисциплины "Методическая подготовка в силовых видах спорта	зачет

						(пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)", и составляет в 4-м семестре – 1 задание. Каждое выполненное МПЗ оценивается от 1 до 5 баллов. невыполненное МПЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов в 4-м семестре = 5. Весовой коэффициент мероприятия – 60%	
30	4	Текущий контроль	Выполнение контрольных нормативов по СФП	30	15	Выполнение контрольных упражнений на 120 занятии: - 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; - армрестлинг - провести в соревновательном режиме несколько поединков со спарринг-партнёрами правой и левой руками. 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 выставляется от 1 до 5 баллов Максимальное количество баллов – 15. Весовой коэффициент мероприятия – 30%	зачет
31	4	Текущий контроль	Компьютерное тестирование	10	10	Проводится в каждом семестре по темам, изучаемым в разделе СРС и методических занятий (во внеучебное время). Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Максимальный балл -10 Весовой коэффициент мероприятия – 10%	зачет
32	4	Бонус	Участие в физкультурно-массовых и спортивных	0	15	Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. Учёт и начисление баллов производится в том случае, если сумма баллов по текущему	зачет



			мероприятиях			контролю равна или больше 60%. Перечень мероприятий см. в прикреплённом файле.	
33	4	Текущий контроль	Зачёт	100	180	Выставляется по результатам текущего контроля - рейтинг обучающегося по текущему контролю (Rтек). $Rd = 0,6 \times Rтек + Rб$ ; где Rтек определяется как средний рейтинг обучающегося по всем контрольно-рейтинговым мероприятиям с учётом их сложности (веса).	зачет
34	4	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
35	5	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий по теме РПД № 1 (ОФП)	60	30	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. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5 за каждое выполненное задание. Невыполненное ДУТЗ соответствует 0. 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 "Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)", и составляет в 5-м семестре – 6 заданий (по 2 часа). Максимальное количество баллов в 5-м семестре = 30.	зачет

						Весовой коэффициент мероприятия – 60%	
36	5	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме РПД № 2 (СФП)	60	40	<p>На каждом занятии этого раздела выполняются двигательные учебно-тренировочные задания (ДУТЗ) по выполнению физических упражнений в рывках, в жимах, тягах, толчках (выталкиваниях), в статическом, динамическом и смешанном режимах работы мышц, с массой собственного тела, со свободными весами, на тренажёрах и др. 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 "Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)", и составляет в 5-м семестре – 8 заданий (по 2 часа на каждое задание). Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5-ти баллов. Невыполненное ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов в 5-м семестре соответствует = 40. Весовой коэффициент мероприятия = 60%</p>	зачет
37	5	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме РПД № 3 (тех.)	60	5	<p>На каждом занятии раздела "Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)" выполняется одно двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по изучению техники упражнений в рывках, в жимах, тягах, толчках (выталкиваниях), в статическом, динамическом и смешанном режимах работы мышц, с массой собственного тела, со свободными весами, на тренажёрах и др. 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 "Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)", и составляет в 5-м семестре – 1 задание (по 2 часа на каждое задание). Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. Невыполненное ДУТЗ соответствует 0. Максимальное</p>	зачет

						количество баллов в 5-м семестре =5. Весовой коэффициент мероприятия = 60%	
38	5	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий по теме РПД № 4 (мет.)	60	5	<p>На каждом методическом учебном занятии студентам предлагается выполнить методико-практическое задание (МПЗ). Результат выполненного МПЗ показывает уровень методической и теоретической подготовленности обучающегося, выражается в использовании полученных знаний на практических занятиях и физкультурно-спортивных практиках. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5 за каждое выполненное МПЗ. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество МПЗ соответствует объёму раздела дисциплины "Методическая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)", и составляет в 5-м семестре – 1 задание. Каждое выполненное МПЗ оценивается от 1 до 5 баллов. невыполненное МПЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов в 5-м семестре = 5. Весовой коэффициент мероприятия – 60%</p>	зачет
39	5	Текущий контроль	Выполнение контрольных нормативов по СФП	30	15	<p>Выполнение контрольных упражнений на 136 занятии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- гиревой спорт - выполнить максимальное количество подъёмов в толчке и рывке гири;</li> <li>- армрестлинг - провести в соревновательном режиме несколько поединков со спарринг-партнёрами правой и левой руками. 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 выставляется от 1 до 5 баллов Максимальное количество баллов – 15. Весовой</li> </ul>	зачет

						коэффициент мероприятия – 30%	
40	5	Текущий контроль	Компьютерное тестирование	10	10	Проводится в каждом семестре по темам, изучаемым в разделе СРС и методических занятий (во внеучебное время). Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Максимальный балл -10. Весовой коэффициент мероприятия – 10%	зачет
41	5	Бонус	Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях	0	15	Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. Учёт и начисление баллов производится в том случае, если сумма баллов по текущему контролю равна или больше 60%. Перечень мероприятий см. в прикрепленном файле.	зачет
42	5	Текущий контроль	Зачёт	100	105	Выставляется по результатам текущего контроля - рейтинг обучающегося по текущему контролю (Rтек). $R_d = 0,6 \times R_{тек} + R_b$ ; где Rтек определяется как средний рейтинг обучающегося по всем контрольно-рейтинговым мероприятиям с учётом их сложности (веса).	зачет
44	5	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

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Выставляется по результатам текущего контроля - 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).	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	Выставляется по результатам текущего контроля - 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).	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	Выставляется по результатам текущего контроля - 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).	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	Выставляется по результатам текущего контроля - 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).	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	Выставляется по результатам текущего контроля - 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).	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

## 6.3. Оценочные материалы

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ																													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
УК-6	Знает: организационно-методические основы силовых видов спорта			+		+	+	+	+		+		+	+	+	+							+	+	+		+				
УК-6	Умеет: устанавливать приоритеты и планировать на их основе занятия силовыми видами спорта в целях повышение физической и умственной работоспособности, адаптации к внешним факторам			+		+	+	+	+		+		+	+	+	+							+	+	+		+				
УК-6	Имеет практический опыт: нормирования и контроля оздоровительно-тренировочных нагрузок			+		+	+	+	+		+		+	+	+	+							+	+	+		+				



г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Димова А.Л., Чернышова Р.В. Социально-биологические основы физической культуры: Методическое пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Советский спорт, 2005. - 60 с.  
<https://e.lanbook.com/reader/book/4085/#1>

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

2. Димова А.Л., Чернышова Р.В. Социально-биологические основы физической культуры: Методическое пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Советский спорт, 2005. - 60 с.  
<https://e.lanbook.com/reader/book/4085/#1>

### 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: <a href="https://e.lanbook.com/book/145819">https://e.lanbook.com/book/145819</a>	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 <a href="http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000540009">http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000540009</a> 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: <a href="https://e.lanbook.com/book/125195">https://e.lanbook.com/book/125195</a>	Электронный каталог ЮУрГУ	Лон Авт
4	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: <a href="https://e.lanbook.com/book/165691">https://e.lanbook.com/book/165691</a>	Электронный каталог ЮУрГУ	Лон Авт
5	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: <a href="https://e.lanbook.com/book/96632">https://e.lanbook.com/book/96632</a>	Электронный каталог ЮУрГУ	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	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
Практические занятия и семинары	ЛАМ (УСК)	Беговые дорожки, секундомер.