#### ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ: Директор института Институт лингвистики и международных коммуникаций



Е. Н. Ярославова

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.01.03 Силовые виды спорта для специальности 45.05.01 Перевод и переводоведение уровень Специалитет форма обучения очная кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 45.05.01 Перевод и переводоведение, утверждённым приказом Минобрнауки от 12.08.2020 № 989

Зав.кафедрой разработчика, к.биол.н., доц.

Эвектронный документ, водинеанный ПЭП, хранитех в системе заектронного документоборота КОУПУ (ОХНО-Уральского государственного университета СЕВДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП Кому выдан: Аминов А. С. Пользователь: аліпохов Пользователь: аліпохов Тель запінохов Пата подписания: 08.11.2021

А. С. Аминов

Разработчик программы, к.биол.н., доцент (кн)

Дежтронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документоборога (Охиго-Уранского государственного университета СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП Кому выдан: Савиных Е Ю. Пользователь: savinykhei Тата подписания 8 (1.1 2021

Е. Ю. Савиных

СОГЛАСОВАНО

Руководитель специальности к.пед.н.

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборога (ОХВО) ТУГУ (ОХВО) ТОКОВ ТОК

Е. А. Телешова

#### 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 социальнопсихологических 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, психологопедагогических и практических основ силовых видов спорта и здорового образа жизни; • формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями силовой направленности; • овладение системой практических умений и навыков в силовых видах спорта, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие, совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для самоопределения в социуме; • создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности по силовым видам спорта в целях последующих жизненных и профессиональных достижений; • приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей в силовых видах спорта, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

#### Краткое содержание дисциплины

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

спортивная подготовка силовой направленности студентов в образовательном процессе; - физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. Особенности занятий силовыми видами спорта в сфере профессиональноприкладной физической подготовки (ППФП) бакалавра. 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: методикопрактического, 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 самодеятельности в физической культуре и силовых видах спорта в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности; Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

## 2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: основные средства и методы физического воспитания и укрепления здоровья в силовых видах спорта Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; методически правильно планировать процесс физической подготовленности при занятиях силовыми видами спорта Имеет практический опыт: физического самосовершенствования в сфере силовых видов спорта.

#### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин,	Перечень последующих дисциплин,
видов работ учебного плана	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

Deve envelope & male and		Распределение по семестрам в часах					
Вид учебной работы	часов	Номер семестра					
		1	2	3	4	5	
Общая трудоёмкость дисциплины	328	72	72	72	72	40	
Аудиторные занятия:	288	64	64	64	64	32	
Лекции (Л)	0	0	0	0	0	0	
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	288	64	64	64	64	32	
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0	0	
Самостоятельная работа (СРС)	38,75	7,75	7,75	7,75	7,75	7,75	
с применением дистанционных образовательных технологий	0						
Подготовка к зачету	18,75	3.75	3.75	3.75	3.75	3.75	
Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение теста	20	4	4	4	4	4	
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

No	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
раздела	-	Всего	Л	П3	ЛР
	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	152	0	152	0
2	Методическая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	14	0	14	0
3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	78	0	78	0
4	Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	44	0	44	0

#### 5.1. Лекции

Не предусмотрены

## 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 метров, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа).	2

2	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 метров). ОРУ - общеразвивающие упражнения и специальные беговые упражнения.	2
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.	4
4	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
5	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме "круговой" тренировки - 1 круг.	2
6	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.	4
7	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
8	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме "круговой" тренировки - 1 круг.	4
12	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
13	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
14	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме "круговой" тренировки - 1 круг.	2
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.	2
18	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.	2
19	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме "круговой" тренировки - 2 круга.	2
20	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.	2
21	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.	2
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.	2
25	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.	2

26	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.	2
27	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме "круговой" тренировки - 2 круга.	2
29	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
30	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
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)	2
32	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
33	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
34	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 2 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса)	2
35	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
36	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
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)	4
41	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
42	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
43	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 2 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса)	2

45	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)	2
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)	2
47	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 3 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса)	2
51	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)	2
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)	2
53	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 3 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса)	2
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	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Выполнение контрольных упражнений силовой направленности для оценки физического состояния на начало 3-го семестра (бег на 100 и 1000 м, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине и др.).	2
58	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Выполнение контрольных упражнений силовой направленности для оценки физического состояния на начало 3-го семестра (бег на 100 и 1000 м, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине и др.).	2
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).	2
60	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

61	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 2 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса).	2
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)	2
63	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)	2
64	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 3 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса)	2
65	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)	2
66	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)	2
67	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 3 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса)	2
68	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)	2
69	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 3 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса)	2
89	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)	2
90	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)	2
91	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 3 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса)	2
92	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
93	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой	2

		<u></u>	
		направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 2 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса).	
94	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 2 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса).	2
95	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)	2
96	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)	2
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)	2
119	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). Выполнение контрольных упражнений для оценки физической подготовленности по завершении 2-го года обучения (бег на 100 и 1000 м, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине и др.).	2
120	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). Выполнение контрольных упражнений для оценки физической подготовленности по завершении 2-го года обучения (бег на 100 и 1000 м, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине и др.).	2
121	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
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).	2
123	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
124	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
125	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 2 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса)	2
136	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У - разминка. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 2 сета на одну группу мышц в каждом упражнении	2

		комплекса).	
28	2	Методическая подготовка. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). Определение пропорциональности и типа телосложения, росто-весовые индексы	2
44	2	Методическая подготовка. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств силовой подготовки для их направленной коррекции.	2
54	2	Методическая подготовка. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.) при занятиях силовой направленности.	2
70	2	Методическая подготовка. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы): 12 минутный тест по Куперу, проба «лестничного марша» и т.д.	2
86	2	Методическая подготовка. Методика проведения учебно-тренировочного занятия в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой).	2
98	2	Методическая подготовка. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств	2
133	2	Методическая подготовка. Методика составления и проведения индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий силовой направленности.	2
74	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) - выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.)	2
75	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) - выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.)	2
76	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) - выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.)	2
77	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.)	2
78	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.)	2
79	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах	2

	ī		1
		работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.)	
80	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)- выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.).	2
81	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)- выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.).	2
82	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)- выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.).	2
83	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)- выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.).	2
84	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)- выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.).	2
85	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)- выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.).	2
88	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)- выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.)	2
99	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)- выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.)	2
100	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)- выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного",	2

		интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.)	
101	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)- выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.)	2
102	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)- выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.).	2
103	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)- выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.).	2
104	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)- выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.).	2
107	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): -пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, становая тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорттолчок 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.	2
108	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): -пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, становая тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорттолчок 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.	2
109	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): -пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, становая тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорттолчок 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.	2
110	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): -пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, становая тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорттолчок 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.	2
111	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): -пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, становая тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорттолчок гирь по короткому циклу - от груди, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором,	2

		со спарринг-партнёром левой и правой руками.	
112	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): -пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, становая тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорттолчок 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.	2
113	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): -пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, становая тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорттолчок 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.	2
114	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): -пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, становая тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорттолчок 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.	2
115	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): -пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, становая тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорттолчок 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.	2
116	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): -пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, становая тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорттолчок 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.	2
117	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): -пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, становая тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорттолчок 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.	2
118	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). Выполнение контрольных упражнений: - пауэрлифтинг - набрать максимальную сумму кг. в троеборье: выполнить упражнения в соревновательном режиме: жим лёжа. присед со штангой на плечах, 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
126	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): -пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, становая тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорттолчок 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.	2
127	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): -пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, становая тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорттолчок гирь по длинному циклу, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг -	2

		рыполнение непостного примения с везиновым мемлом или оможностором	
		выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	
128	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): -пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, становая тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорттолчок 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.	2
129	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, становая тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорттолчок гирь по длинному циклу, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения на блоках, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	2
130	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, становая тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорттолчок гирь по длинному циклу, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения на блоках, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	2
131	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, становая тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорттолчок гирь по длинному циклу, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения на блоках, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	2
134	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, становая тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорттолчок гирь по длинному циклу, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения на блоках, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	2
135	3	Выполнение контрольных упражнений: - пауэрлифтинг - набрать максимальную сумму кг. в троеборье: выполнить упражнения в соревновательном режиме: жим лёжа. присед со штангой на плечах, 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
9	4	Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Обучение элементам техники силовых упражнений - исходное положение (И.П.), удержание (хват) спортивного снаряда, фиксация в верхней точки движения и в конечной фазе движения. "Подводящие" упражнения и имитация движений. Изучение общепринятых команд к началу и окончанию движения.	4
10	4	Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Обучение элементам техники силовых упражнений - исходное положение (И.П.), удержание (хват) спортивного снаряда, фиксация в верхней точки движения и в конечной фазе движения. "Подводящие" упражнения и имитация движений. Изучение общепринятых команд к началу и окончанию движения.	2
11	4	Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Обучение элементам техники силовых упражнений - исходное положение (И.П.), удержание (хват) спортивного снаряда, фиксация в верхней точки движения и в конечной фазе движения. "Подводящие"	2

		упражнения и имитация движений. Изучение общепринятых команд к началу	
		и окончанию движения.	
15	4	Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Обучение элементам техники силовых упражнений - исходное положение (И.П.), удержание (хват) спортивного снаряда, фиксация в верхней точки движения и в конечной фазе движения. "Подводящие" упражнения и имитация движений. Изучение общепринятых команд к началу и окончанию движения.	2
16	4	Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Обучение элементам техники силовых упражнений - исходное положение (И.П.), удержание (хват) спортивного снаряда, фиксация в верхней точки движения и в конечной фазе движения. "Подводящие" упражнения и имитация движений. Изучение общепринятых команд к началу и окончанию движения.	2
23	4	Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Обучение элементам техники силовых упражнений: - пауэрлифтинг - предстартовое положение в упражнении "присед со штангой на плечах" (хват грифа штанги, подсед под штангу, размещение штанги на плечах, съём штанги со стоек), стартовое положение (отход от стоек, расстановка ног), предстартовое положение в упражнении "жим штанги лёжа" (расположение атлета на скамье, захват штанги, снятие штанги со стоек), стартовое положение "фиксация штанги на прямых руках", 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 гирь на грудь", "подъём от груди" - выталкивание, "опускание гирь на грудь", "опускание гирь с груди"); армрестлинг - и.п стойки (левосторонняя, правосторонняя), стартовая позиция, фаза атаки, реализация преимущества.	2
24	4	Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Обучение элементам техники силовых упражнений: - пауэрлифтинг - предстартовое положение в упражнении "присед со штангой на плечах" (хват грифа штанги, подсед под штангу, размещение штанги на плечах, съём штанги со стоек), стартовое положение (отход от стоек, расстановка ног), предстартовое положение в упражнении "жим штанги лёжа" (расположение атлета на скамье, захват штанги, снятие штанги со стоек), стартовое положение "фиксация штанги на прямых руках", 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 гирь на грудь", "подъём от груди" - выталкивание, "опускание гирь на грудь", "опускание гирь с груди"); армрестлинг - и.п стойки (левосторонняя, правосторонняя), стартовая позиция, фаза атаки, реализация преимущества.	2
38	4	Техническая подготовка. Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Обучение элементам техники: пауэрлифтинг - изучение фаз движения - "опускание со штангой в присед", "подъём из приседа", изучение фаз движения - "опускание штанги к груди", "фиксация", "поднимание штанги от груди", изучение фаз движения - "тяга штанги", "фиксация конечного положения"; -гиревой спорт - изучение фаз движения в толчке ("взятие на грудь", "исходное положение перед выталкиванием", "подсед", "выталкивание"); армрестлинг - изучение фазы атаки ("атака через верх", "атака крюком", "атака толчком").	2
39	4	Техническая подготовка. Техническая подготовка в силовых видах спорта	2

		(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 толчке ("взятие на грудь", "исходное положение перед выталкиванием", "подсед", "выталкивание"); армрестлинг - изучение фазы атаки ("атака через верх", "атака крюком", "атака толчком").	
40	4	Техническая подготовка. Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Обучение элементам техники: пауэрлифтинг - изучение фаз движения - "опускание со штангой в присед", "подъём из приседа", изучение фаз движения - "опускание штанги к груди", "фиксация", "поднимание штанги от груди", изучение фаз движения - "тяга штанги", "фиксация конечного положения"; -гиревой спорт - изучение фаз движения в толчке ("взятие на грудь", "исходное положение перед выталкиванием", "подсед", "выталкивание"); армрестлинг - изучение фазы атаки ("атака через верх", "атака крюком", "атака толчком").	4
48	4	Техническая подготовка. Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Обучение элементам техники: пауэрлифтинг - изучение фаз "фиксация конечного положения" после вставания из приседа, "возвращение штанги на стойки", изучение фаз движения в жиме лёжа - "фиксация штанги в верхней точке", опускание штанги на стойку", изучение фазы движения - "возврат штанги на помост"; - гиревой спорт - изучение фаз движения в рывке ("замах для перехвата", "перехват"), изучение фаз движения в толчке ("фиксация", "опускание"); армрестлинг - изучение фазы движения "реализация преимущества".	2
49	4	Техническая подготовка. Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Обучение элементам техники: пауэрлифтинг - изучение фаз "фиксация конечного положения" после вставания из приседа, "возвращение штанги на стойки", изучение фаз движения в жиме лёжа - "фиксация штанги в верхней точке", опускание штанги на стойку", изучение фазы движения - "возврат штанги на помост"; - гиревой спорт - изучение фаз движения в рывке ("замах для перехвата", "перехват"), изучение фаз движения в толчке ("фиксация", "опускание"); армрестлинг - изучение фазы движения "реализация преимущества".	2
50	4	Техническая подготовка. Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Обучение элементам техники: пауэрлифтинг - изучение фаз "фиксация конечного положения" после вставания из приседа, "возвращение штанги на стойки", изучение фаз движения в жиме лёжа - "фиксация штанги в верхней точке", опускание штанги на стойку", изучение фазы движения - "возврат штанги на помост"; - гиревой спорт - изучение фаз движения в рывке ("замах для перехвата", "перехват"), изучение фаз движения в толчке ("фиксация", "опускание"); армрестлинг - изучение фазы движения "реализация преимущества".	2
71	4	Техническая подготовка. Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Обучение целостному выполнению упражнений: -пауэрлифтинг - выполнение целостного движения ("жим штанги лёжа", "становая тяга", "присед со штангой"; - гиревой спорттолчок гирь по короткому циклу - от груди, рывок гири; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором	2
72	4	Техническая подготовка. Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Обучение целостному	2

	ı		1
		выполнению упражнений: -пауэрлифтинг - выполнение целостного движения ("жим штанги лёжа", "становая тяга", "присед со штангой"; - гиревой спорттолчок гирь по короткому циклу - от груди, рывок гири;	
		армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором	
73	4	Техническая подготовка. Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Обучение целостному выполнению упражнений: -пауэрлифтинг - выполнение целостного движения ("жим штанги лёжа", "становая тяга", "присед со штангой"; - гиревой спорттолчок гирь по короткому циклу - от груди, рывок гири; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором	2
87	4	Техническая подготовка. Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Обучение целостному выполнению упражнений: -пауэрлифтинг - выполнение целостного движения ("жим штанги лёжа", "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
105	4	Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Обучение целостному выполнению упражнений: - пауэрлифтинг - выполнение целостного движения ("жим штанги лёжа", "становая тяга", "присед со штангой"; ; -гиревой спорт - толчок гирь по длинному циклу, рывок гири; - армрестлинг - выполнение целостного движения со спарринг-партнером	2
106	4	Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Обучение целостному выполнению упражнений: - пауэрлифтинг - выполнение целостного движения ("жим штанги лёжа", "становая тяга", "присед со штангой"; ; -гиревой спорт - толчок гирь по длинному циклу, рывок гири; - армрестлинг - выполнение целостного движения со спарринг-партнером	2
132	4	Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Обучение целостному выполнению упражнений: - пауэрлифтинг - выполнение целостного движения ("жим штанги лёжа", "становая тяга", "присед со штангой"; ; -гиревой спорт - толчок гирь по длинному циклу, рывок гири правой и левой руками попеременно; - армрестлинг - выполнение целостного движения со спарринг-партнером	2

## 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

## 5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС							
Подвид СРС	1 ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' '	Семестр	Кол- во часов				
	ресурс		часов				
Подготовка к зачету	1 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.	4	3,75				

	Белов, А. Б. Бродецкий [и др.]. — Самара : СамГУПС, 2019. — 186 с. — Текст :		
	электронный // Лань : электронно-		
	библиотечная система. — URL:		
	https://e.lanbook.com/book/145819 2		
	Мухамедьяров, Н. Н. Силовые виды		
	спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг,		
	гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг,		
	кроссфит : учебное пособие / Н. Н.		
	Мухамедьяров. — Симферополь : КИПУ,		
	2018. — 248 c.		
	Черепов, Е. А. Теория и методика		
	физической культуры : учебное пособие /		
Подготовка к теоретическому	Е. А. Черепов. — Челябинск : ЮУрГУ,		
тестированию и прохождение теста	2015 — Часть 2 — 2020. — 36 с. — Текст	2	4
тестированию и прохождение теста	: электронный // Лань : электронно-		
	библиотечная система. — URL:		
	https://e.lanbook.com/book/154151		
	Черепов, Е. А. Теория и методика		
	физической культуры : учебное пособие /		
Подготовка к теоретическому	Е. А. Черепов. — Челябинск : ЮУрГУ,		
тестированию и прохождение теста	2015 — Часть 1 — 2015. — 70 с. — Текст	1	4
тестированию и прохождение теста	: электронный // Лань : электронно-		
	библиотечная система. — URL:		
	https://e.lanbook.com/book/154150		
	Мухамедьяров, Н. Н. Силовые виды		
	спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг,		
Hawrone page at accounty	гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг,	2	2 75
Подготовка к зачету	кроссфит : учебное пособие / Н. Н.	2	3,75
	Мухамедьяров. — Симферополь : КИПУ,		
	2018. — 248 c.		
	1 Черепов, Е. А. Теория и методика		
	физической культуры : учебное пособие /		
	Е. А. Черепов. — Челябинск : ЮУрГУ,		
	2015 — Часть 1 — 2015. — 70 с. — Текст		
	: электронный // Лань : электронно-		
	библиотечная система. — URL:		
Подготовка к теоретическому	https://e.lanbook.com/book/154150 2	4	4
тестированию и прохождение теста	Черепов, Е. А. Теория и методика	4	4
	физической культуры : учебное пособие /		
	Е. А. Черепов. — Челябинск : ЮУрГУ,		
	2015 — Часть 2 — 2020. — 36 с. — Текст		
	: электронный // Лань : электронно-		
	библиотечная система. — URL:		
	https://e.lanbook.com/book/154151		
	1 Черепов, Е. А. Теория и методика		
	физической культуры : учебное пособие /		
	Е. А. Черепов. — Челябинск : ЮУрГУ,		
	2015 — Часть 1 — 2015. — 70 с. — Текст		
Подготовка к теоретическому	: электронный // Лань : электронно-	2	4
тестированию и прохождение теста	библиотечная система. — URL:	3	4
. ,,	https://e.lanbook.com/book/154150 2		
	Черепов, Е. А. Теория и методика		
	физической культуры : учебное пособие /		
	Е. А. Черепов. — Челябинск : ЮУрГУ,		
	E. 11. Topoliob. Tomornion . 103 pt 3,		1

	2015 — Часть 2 — 2020. — 36 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:		
Подготовка к зачету	https://e.lanbook.com/book/154151  Мухамедьяров, Н. Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит: учебное пособие / Н. Н. Мухамедьяров. — Симферополь: КИПУ, 2018. — 248 с.	3	3,75
Подготовка к зачету	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.	1	3,75
Подготовка к зачету	1 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: электроннобиблиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/145819 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.	5	3,75
Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение теста	1 Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Е. А. Черепов. — Челябинск: ЮУрГУ, 2015 — Часть 1 — 2015. — 70 с. — Текст: электронный // Лань: электроннобиблиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/154150 2 Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Е. А. Черепов. — Челябинск: ЮУрГУ, 2015 — Часть 2 — 2020. — 36 с. — Текст: электронный // Лань: электроннобиблиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/154151 3 Мухамедьяров, Н. Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит: учебное пособие / Н. Н. Мухамедьяров. — Симферополь: КИПУ, 2018. — 248 с.	5	4

### 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)

№ KM	Се-	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Bec	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учи- тыва - ется в ПА
1	1	Проме- жуточная аттестация	Зачет	1	5	Зачет проводится в форме устного опроса. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Дан правильный ответ на дополнительный вопрос (1 балл).	зачет
2	1	Бонус	Участие в спортивно- массовых мероприятиях	15	15	1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения -5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ - 10 баллов; 3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов; 4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 6 баллов; 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 8 баллов.	зачет
3	1	Текущий контроль	Выполнение методико- практических заданий 1 семестр 1 часть	30	80	Максимальный балл на каждом занятии из 16-ти - 5 (16 занятий * 5= 80): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и задачи применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и задачи применяемых методик, оперирует	зачет

		I	1				
						правильными формулировками и	
						терминами, демонстрирует частичное	
						понимание материала.	
						3 - выставляется студенту, если он	
						правильно выполняет упражнение,	
						комплекс или технико-тактическое	
						действие, путается в целях и задачах	
						применяемых методик, не владеет	
						правильными формулировками и	
						терминами, демонстрирует частичное	
						понимание материала.	
						2 - выставляется студенту, если он	
						выполняет упражнение, комплекс или	
						технико-тактическое действие, но не	
						знает цели и задачи применяемых	
						методик, не владеет терминологией.	
						1 - выставляется студенту, если он не	
						правильно выполняет упражнение,	
						комплекс или технико-тактическое	
						действие.	
						0 - отсутствует на занятии.	
						Максимальный балл на каждом занятии	
						из 16-ти - 5 (16 занятий * 5= 80):	
						5 - выставляется студенту, если он	
						правильно выполняет упражнение,	
						комплекс или технико-тактическое	
						действие, знает цели и задачи	
						применяемых методик, оперирует	
						правильными формулировками и	
						терминами, демонстрирует полное	
						понимание материала и способность к	
						обоснованию своих действий, владеет	
						речью, показывая связность и	
						последовательность в изложении.	
						4- выставляется студенту, если он	
						правильно выполняет упражнение,	
			Выполнения			комплекс или технико-тактическое	
			методико-			действие, знает цели и задачи	
4	1	Текущий	практических	30	80	применяемых методик, оперирует	зачет
'	1	контроль	заданий 1 семестр		00	правильными формулировками и	5a 101
			2 часть			терминами, демонстрирует частичное	
			2 10015			понимание материала.	
						3 - выставляется студенту, если он	
						правильно выполняет упражнение,	
						комплекс или технико-тактическое	
						действие, путается в целях и задачах	
						применяемых методик, не владеет	
						правильными формулировками и	
						терминами, демонстрирует частичное	
						понимание материала.	
						2 - выставляется студенту, если он	
						выполняет упражнение, комплекс или	
						технико-тактическое действие, но не	
						знает цели и задачи применяемых	
						методик, не владеет терминологией.	
<u></u>						1 - выставляется студенту, если он не	

5	2	Текущий контроль Проме- жуточная аттестация	Сдача тестов- нормативов  Зачет	30	5	правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие.  0 - отсутствует на занятии.  Средний балл согласно шкалы оценивания результатов выполнения тестов-нормативов  Зачет проводится в форме устного опроса. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос).  Дан правильный ответ на дополнительный вопрос (1 балл).	зачет
7	2	Бонус	Участие в спортивно- массовых мероприятиях	15	15	1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения -5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ - 10 баллов; 3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов; 4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 6 баллов; 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 8 баллов.	зачет
8	2	Текущий контроль	Выполнения методико- практических заданий 2 семестр 1 часть	30	80	Максимальный балл на каждом занятии из 16-ти - 5 (16 занятий * 5= 80): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и задачи применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и задачи применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, путается в целях и задачах	зачет

						применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала.  2 - выставляется студенту, если он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, но не знает цели и задачи применяемых методик, не владеет терминологией.  1 - выставляется студенту, если он не правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие.  0 - отсутствует на занятии.	
9	2	Текущий контроль	Выполнения методико- практических заданий 2 семестр 2 часть	30	80	Максимальный балл на каждом занятии из 16-ти - 5 (16 занятий * 5= 80): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и задачи применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и задачи применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, путается в целях и задачах применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, но не знает цели и задачи применяемых методик, не владеет терминологией. 1 - выставляется студенту, если он не правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие. 0 - отсутствует на занятии.	зачет
10	2	Текущий контроль	Сдача тестов- нормативов	30	5	Средний балл согласно шкалы оценивания результатов выполнения тестов-нормативов	зачет

11	3	Проме- жуточная аттестация	Зачет	1	5	Зачет проводится в форме устного опроса. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Дан правильный ответ на дополнительный вопрос (1 балл).	зачет
12	3	Бонус	Участие в спортивно- массовых мероприятиях	15	15	1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения -5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ - 10 баллов; 3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов; 4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 6 баллов; 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 8 баллов.	зачет
13	3	Текущий контроль	Выполнения методико- практических заданий 3 семестр (1-16)	30	80	Максимальный балл на каждом занятии из 16-ти - 5 (16 занятий * 5= 80): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и задачи применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и задачи применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, путается в целях и задачах применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, путается студенту, если он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, но не	зачет

14	3	Текущий контроль	Выполнения методико- практических заданий 3 семестр (17-32)	30	80	знает цели и задачи применяемых методик, не владеет терминологией.  1 - выставляется студенту, если он не правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие.  0 - отсутствует на занятии.  Максимальный балл на каждом занятии из 16-ти - 5 (16 занятий * 5= 80):  5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и задачи применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении.  4 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и задачи применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала.  3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, путается в целях и задачах применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала.  2 - выставляется студенту, если он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, но не знает цели и задачи применяемых методик, не владеет терминологией.  1 - выставляется студенту, если он не знает цели и задачи применяемых методик, не владеет терминологией.  1 - выставляется студенту, если он не правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие.	зачет
15	3	Текущий контроль	Сдача тестов- нормативов	30	5	0 - отсутствует на занятии.  Средний балл согласно шкалы оценивания результатов выполнения тестов-нормативов	зачет
16	4	Проме- жуточная аттестация	Зачет	1	5	Зачет проводится в форме устного опроса. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос).	зачет

						Дан правильный ответ на	
						дополнительный вопрос (1 балл).	
17	4	Бонус	Участие в спортивно- массовых мероприятиях	15	15	1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения -5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ - 10 баллов; 3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов; 4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 6 баллов; 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 8 баллов.	зачет
18	4	Текущий контроль	Выполнения методико- практических заданий 4 семестр (1-16)	30	80	Максимальный балл на каждом занятии из 16-ти - 5 (16 занятий * 5= 80): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и задачи применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и задачи применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, путается в целях и задачах применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, но не знает цели и задачи применяемых методик, не владеет терминологией. 1 - выставляется студенту, если он не правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие. 0 - отсутствует на занятии.	зачет

19	4	Текущий контроль	Выполнения методико- практических заданий 4 семестр (17-32)	30	80	Максимальный балл на каждом занятии из 16-ти - 5 (16 занятий * 5= 80): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и задачи применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и задачи применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, путается в целях и задачах применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, но не знает цели и задачи применяемых методик, не владеет терминологией. 1 - выставляется студенту, если он не правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие. 0 - отсутствует на занятии.	зачет
20	4	Текущий контроль	Сдача тестов- нормативов	30	5	Средний балл согласно шкалы оценивания результатов выполнения тестов-нормативов	зачет
21	5	Проме- жуточная аттестация	Зачет	1	5	Зачет проводится в форме устного опроса. Порядок начисления баллов: раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка зачетных вопросов (по 1 баллу за вопрос); студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт (1 баллу за вопрос). Дан правильный ответ на дополнительный вопрос (1 балл).	зачет
22	5	Бонус	Участие в спортивно- массовых мероприятиях	15	15	1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения -5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ - 10 баллов;	зачет

						3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов; 4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 6 баллов; 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 8 баллов.	
23	5	Текущий контроль	Выполнения методико- практических заданий 5 семестр (1-8)	30	40	Максимальный балл на каждом занятии из 8-ти - 5 (8 занятий * 5= 40): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и задачи применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к обоснованию своих действий, владеет речью, показывая связность и последовательность в изложении. 4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и задачи применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, путается в целях и задачах применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала. 2 - выставляется студенту, если он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, но не знает цели и задачи применяемых методик, не владеет терминологией. 1 - выставляется студенту, если он не правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие. 0 - отсутствует на занятии.	зачет
24	5	Текущий контроль	Выполнения методико- практических заданий 5 семестр (9-16)	30	40	Максимальный балл на каждом занятии из 8-ти - 5 (8 занятий * 5= 40): 5 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знает цели и задачи применяемых методик, оперирует	зачет

обоснованию своих действий, владест ресчью, показнаяв связность и посъедовательность в изложении.    4- выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знаст пери и задачи применяемых методик, оперирует правильными демонстрирует частичное понимание материала.    3- выставляется студенту, если он правильном выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, притется в целях и задачах применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала.    2- выставляется студенту, если он правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание метериала.    2- выставляется студенту, если он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, потеста в выставляется студенту, если он пе правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие.    0- отсутствует на занятии.   Средний балл согласно пикальной прирукту   1- выставляется студенту, если он пе правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие.    0- отсутствует на занятии.   Средний балл согласно пикальном раста на при правильно выполняет упражнения в при							правильными формулировками и терминами, демонстрирует полное понимание материала и способность к	
4 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражиение, комплеке или технико-тактическое действие, анаст цели и задачи применяемых методик, поерирует правильными формулировками и технико-тактическое действие, комплеке или технико-тактическое действие, комплеке или технико-тактическое действие, но не правильными формулировками и технико-тактическое действие, но не выполняет упражнение, комплеке или технико-тактическое действие, но не выполняет упражнение, комплеке или технико-тактическое действие, но не знает цели и задачи применяемых методик, не владеет тиравильными формулировками и технико-тактическое действие, но не знает цели и задачи применяемых методик, не владеет терминами, задачи применяемых методик, не владеет терминами, столик, не владеет терминами, задачи применяемых методик, не владеет терминами.  25 5 Текущий контроль  Текущий контроль  Текущий контроль  Текущий контроль  Тестирование в Электронном НОУрГУ  Текущий контроль  Тестирование в Электронном НОУрГУ  Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "МООDLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка влачет члет упражниемы в системе "МООDLE". Студенту даётся 3 зачет маёт лучшая попытка и 3-х возможных максимальный балл - 10.  Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "МООDLE". Студенту даётся 3 зачет майт лучшая попытка и 3-х возможных максимальный балл - 10.  Тестовые задания (ТЗ) размещены в систем "МООDLE". Студенту даётся 15 минут. После завершения попытки зачет члет прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых задания на прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых задания на прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых задания на прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых задания на попытки дай попытки дай бали теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых задания на попытки дай теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых зачет мятут после завершения попытки за зачет мятут после за зачет мятут пошьт в зачет мятут пошьт в зачет мя								
равильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, знаст цели и задачи применяемых методик, оперирует правильными формудировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала.  3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, путастея в целях и задачах применземых методик, не владест правильновым формудировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала.  2 - выставляется студенту, если он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, но не знает пели и задачи применяемых методик, не владест терминологией.  1 - выставляется студенту, если он не правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие.  2 - Текущий контроль  2 - Текущий контроль  2 - Текущий контроль  2 - Текущий контроль  3 - Вестарование в Электронном но но не задачния (ТЗ) размещены в системе "МООDLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых задания (ТЗ) размещены в системе "МООDLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых задания на попытки задания стал даждая попытка из 3-х возможных. Максимальный балл - 10.  3 - Текущий контроль  4 - Тестирование в Электронном но но но но не задачния попытки задания втоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. Максимальный балл - 10.  4 - Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "МООDLE". Студенту даётся 3 зачет идёт лучшая попытки задания попытки задания попытки задания попытки задания попытки задания попытки заданий на попытки заданий на попытки заданий на попытки заданий попытки заданий на попытки заданий на попытки заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки заданий на попытки за зачет майт учиша впоматически меняются за зачет майт учиша впотытки за зачет за по							последовательность в изложении.	
Вомплекс или технико-тактическое действие, знает цели и задачи применяемых методик, оперирует правильными формулировками и технико-тактическое действие, операвильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, путается в целях и задачах применяемых методик, не владчах применяемых методик, не вл							4- выставляется студенту, если он	
Действие, знает цели и задачи применяемых методик, оперирует правильными формулировками и терминами, демонстрирует чдраживение, комплекс пил технико-тактическое действие, путается в целях и задачах применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала.  2 - выставляется студенту, если он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, по пе знает цели и задачи применяемых методик, не владеет терминологией, 1 - выставляется студенту, если он не правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, по пе знает цели и задачи применяемых методик, не владеет терминологией, 1 - выставляется студенту, если он не правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие.  25 5 Текущий контроль  Сдача тестов нормативов  Ссдача тестов нормативов  Тестирование в Электронном по тестов залания (ТЗ) размещены в системе "МООDLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка для домостем "МООDLE". Студенту даётся 3 зачет маёт учаётся зачет маёт учаётся за зачет маёт учаётся за зачет маёт учаётся з							правильно выполняет упражнение,	
применяемых методик, оперирует правильными формулировками и термипами, демонстрирует частичное понимание материала.   3 - выставляется студенту, сели оп правильными формулировками и термипами, демонстрирует частичное понимание материала.   3 - выставляется студенту, сели оп правильными формулировками и термипами, демонстрирует частичное понимание материала.   2 - выставляется студенту, сели он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, по пе знает нели и задачи применяемых методик, не владеет термипологией.   1 - выставляется студенту, сели он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие.   2 - выставляется студенту, сели он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие.   3 - отсутствует на занятии.   3 - отсутствует на занятии.   4 - отсутствует на занятии.   5 - отсутствует на занятии.   6 - отсутствует на занятии.   7 - отсутствует на занятии.   7 - отсутствует на занятии.   8 - отсутствует на занятии.   8 - отсутствует на занятии.   9 - отсутствует на занятии.   9 - отсутствует на занятии.   7 - отсутствует на занятии.   8 - отсутствует на занятии.   9 - отсутствует на занятии.   10 - отсутствует на занятии.   10 - отсутствует на занятии.   11 - выставление, комплекс или технико-тактическое действие.   12 - отсутствует на занятии.   13 - отсутствует на занятии.   14 - отсутствует на занятии.   15 - отсутствует на занятии.   16 - отсутствует на занятии.   17 - отсутствует на занятии.   18 - отсутствует на занятии.   19 - отсутствует на занятии.   10 - отсутствует							комплекс или технико-тактическое	
применяемых методик, оперирует правильными формулировками и термипами, демонстрирует частичное понимание материала.   3 - выставляется студенту, сели оп правильными формулировками и термипами, демонстрирует частичное понимание материала.   3 - выставляется студенту, сели оп правильными формулировками и термипами, демонстрирует частичное понимание материала.   2 - выставляется студенту, сели он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, по пе знает нели и задачи применяемых методик, не владеет термипологией.   1 - выставляется студенту, сели он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие.   2 - выставляется студенту, сели он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие.   3 - отсутствует на занятии.   3 - отсутствует на занятии.   4 - отсутствует на занятии.   5 - отсутствует на занятии.   6 - отсутствует на занятии.   7 - отсутствует на занятии.   7 - отсутствует на занятии.   8 - отсутствует на занятии.   8 - отсутствует на занятии.   9 - отсутствует на занятии.   9 - отсутствует на занятии.   7 - отсутствует на занятии.   8 - отсутствует на занятии.   9 - отсутствует на занятии.   10 - отсутствует на занятии.   10 - отсутствует на занятии.   11 - выставление, комплекс или технико-тактическое действие.   12 - отсутствует на занятии.   13 - отсутствует на занятии.   14 - отсутствует на занятии.   15 - отсутствует на занятии.   16 - отсутствует на занятии.   17 - отсутствует на занятии.   18 - отсутствует на занятии.   19 - отсутствует на занятии.   10 - отсутствует							действие, знает цели и задачи	
1								
терминами, демонстрирует частичное понимание материала.  3 - выставляется студенту, если он правильно выполняет упражиение, комплеке или технико-тактическое действие, путается в целях и задачах применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала.  2 - выставляется студенту, если он выполняет упражнение, комплеке или технико-тактическое действие, но не знаст пели задачи применяемых методик, не владеет терминологией.  1 - выставляется студенту, если он не правильно выполняет упражнение, комплеке или технико-тактическое действие.  30 - отсутствует на занятии.  Средний балл согласно шкалы опенивания результатов выполнения тестов-пормативов  Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "МООDLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытки за за ха коможных. Максимальный балл -10.  Тестирование в электронном потытки задания попытка из 3-х коможных. Максимальный балл -10.  Тестовые задания (ТЗ) размещены в электронном потытки задания (ТЗ) ра							1 -	
1								
равильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, путается в целях и задачах применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала.  2 - выставляется студенту, если он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, по не знает цели и задачи применяемых методик, не владеет терминологией.  1 - выставляется студенту, если он не правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие.  2 - о - о теутствует на занятии.  Средний балл согласно шкалы оценивания результатов выполнения зачет тестов-пормативов  Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "МООDLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытки для прохождения теста. Каждая попытки выпольтки задания выпольтки за 3-х возможных. Максимальный балл - 10.  Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "МООDLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытки иля прохождения теста. Каждая попытка из 3-х возможных. Максимальный балл - 10.  Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "МООDLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытки для прохождения потытки задания автоматически меняются. В зачёт длёт лучшая попытки за 3-х возможных. Максимальный балл - 10.  Тестирование в длений балл - 10.  Тестовые задания (ТЗ) размещены в длений балл - 10.  Тестовые задания (ТЗ) размещены в длений балл - 10.  Тестовые задания (ТЗ) размещены в длений балл - 10.  Тестовые задания (ТЗ) размещены в длений ба								
В							3 - выставляется студенту, если он	
действие, путается в целях и задачах применяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала.  2 - выставляется студенту, если он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, но не знает цели и задачи применяемых методик, не владеет терминологией.  1 - выставляется студенту, если он не правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие.  25 5 Текущий контроль  Сдача тестов нормативов  Сдача тестов нормативов  Тестирование в Электронном но польтки для прохождения теста. Каждая попытка из 3-х возможных. Максимальный балл -10.  Тестирование в Электронном но польтки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себа 10 тестовых зачет идёт лучшая попытки удаётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачет идёт лучшая попытка из 3-х возможных. Максимальный балл -10.  Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "МООDLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себа 10 тестовых зацания попытки задания автоматически меняются. В зачет идёт лучшая попытка из 3-х возможных. Максимальный балл -10.  Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "МООDLE". Студенту даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачет идёт лучшая попытка из 3-х возможных. Максимальный балл -10.  Тестовые задания (ТЗ) размещены в олытиет идёт лучшая попытка из 3-х возможных. Максимальный балл -10.  Тестовые задания (ТЗ) размещены в олытиет идёт лучшая попытка из 3-х возможных. Максимальный балл -10.  Тестовые задания (ТЗ) размещены в олектронном догом день в отстеме "МООDLE". Студенту даётся 3 зачет идёт лучшая попытка из 3-х возможных. Максимальный балл -10.							правильно выполняет упражнение,	
рименяемых методик, не владеет правильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала.  2 - выставляется студенту, если он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, но не знает цели и задачи применяемых методик, не владест терминологией.  1 - выставляется студенту, если он пе правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие.  0 - отсутствует на занятии.  Средний балл согласно шкалы оцень в тестов-пормативов  Текущий контроль  Текущий контроль  Текущий контроль  Тестирование в Электронном ПОУрГУ  Тестирование в Электронном ПОООООООООООООООООООООООООООООООООООО							комплекс или технико-тактическое	
равильными формулировками и терминами, демонстрирует частичное понимание материала.  2 - выставляется студенту, если он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, но не правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие.  1 - выставляется студенту, если он не правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие.  2 - текущий контроль  Тестирование в Электронном ПОУрГУ  Тестирование в Электронном ПО ПО польтка включает в себя 10 тестовых задания загоматически меняются. В зачёт илёт лучшая попытки для прохождения теста. Каждая попытки для прохождения т							действие, путается в целях и задачах	
терминами, демонстрирует частичное попимание материала.  2 - выставляется студенту, если он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, но не знает цели и задачи применлемых методик, не владеет терминологией.  1 - выставляется студенту, если он не правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие.  0 - отсутствует на занятии.  Средний балл согласно шкалы опенивания результатов выполнения тестов-пормативов  Тестирование в Электронном НОУрГУ  Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "МООDLЕ". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытки для прохождения теста. В зачет минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачет минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачет минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачет минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачет минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачет минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачет минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачет минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачет минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачет минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачет минут. После завершения попытки зачет минут. После завершени							применяемых методик, не владеет	
1							правильными формулировками и	
2 - выставляется студенту, если он выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, но не знает цели и задачи применяемых методик, не владеет терминологией.							терминами, демонстрирует частичное	
Выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие, но не знает цели и задачи применяемых методик, не владеет терминологией.  1 - выставляется студенту, если он не правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие. 0 - отсутствует на занятии.    Сдача тестов нормативов   30   5							понимание материала.	
Технико-тактическое действие, но не знает цели и задачи применяемых методик, не владеет терминологией. 1 - выставляется студенту, если он не правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие. 0 - отсутствует на занятии.							2 - выставляется студенту, если он	
25   5   Текущий контроль   Тестирование в Электронном ЮУрГУ   10   Текущий контроль   Тестирование в Электронном ЮУрГУ   10   Текущий контроль   Тестирование в Электронном ЮУрГУ   10   Текущий контроль   Тестирование в Электронном но подтавлять образовательно выполняет упражение и правильно выполняет упражение, комплекс или технико-тактическое действие.   0 - отсутствует на занятии.   Средний балл согласно шкалы оценивания результатов выполнения тестов-нормативов   Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "МООDLE". Студенту даётся 3 полытки для прохождения теста. Каждая полытки задания автоматически меняются. В зачет идёт лучщая попытка з 3-х возможных.   Максимальный балл -10.   Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "МООDLE". Студенту даётся 3 полытки для прохождения теста. Каждая попытки задания попытки задания (ТЗ) размещены в системе "МООDLE". Студенту даётся 3 попытки включает в себя 10 тестовых задания на втоматически меняются. В зачет идёт лучщая попытки задания залания на залания. На одну попытки задания автоматически меняются. В зачет идёт лучщая попытки залания автоматически меняются. В зачет идёт лучщая попытка из 3-х возможных. Максимальный балл -10.   Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "МООDLE". Студенту даётся 3 зачет идёт лучщая попытка из 3-х возможных.   Максимальный балл -10.   Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "МООDLE". Студенту даётся 3 зачет идёт задания (ТЗ) размещены в системе "МООDLE". Студенту даётся 3 зачет идёт задания (ТЗ) размещены в системе "МООDLE". Студенту даётся 3 зачет идёт задания (ТЗ) размещены в системе "МООDLE". Студенту даётся 3 зачет идёт задания (ТЗ) размещены в системе "МООDLE". Студенту даётся 3 зачет идёт задания (ТЗ) размещены в системе "МООDLE". Студенту даётся 3 зачет							выполняет упражнение, комплекс или	
Выставляется студенту, если он не правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие.   О - отсутствует на занятии.							1 =	
1 - выставляется студенту, если он не правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие.							знает цели и задачи применяемых	
Правильно выполняет упражнение, комплекс или технико-тактическое действие.							<u> </u>	
25   5   Текущий контроль   Сдача тестовнормативов   30   5   Средний балл согласно шкалы оценивания результатов выполнения тестов-нормативов   Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "МООDLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытки задания на одну попытки задания затоматически меняются. В зачет идёт лучшая попытка из 3-х возможных. Максимальный балл -10.  Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "МООDLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка из 3-х возможных. Максимальный балл -10.  Тестовые задания (ТЗ) размещены в длания (ТЗ) размещены в длания стать и для прохождения теста. Каждая попытка из 3-х возможных. Максимальный балл -10.							1 - выставляется студенту, если он не	
Действие.   0 - отсутствует на занятии.     25							правильно выполняет упражнение,	
25   5   Текущий контроль   Сдача тестовнормативов   30   5   5   5   5   5   5   7   5   5   5							комплекс или технико-тактическое	
25   5   Текущий контроль   Сдача тестовнормативов   30   5   5   5   5   5   5   7   5   5   5							действие.	
25   5   Текущий контроль   Сдача тестов нормативов   30   5   Средний балл согласно шкалы оценивания результатов выполнения зачет тестов-нормативов   Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "МООДЕ". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытки включает в себя 10 тестовых задания. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. Максимальный балл -10.  Тестирование в Электронном ЮУрГУ   10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10								
25   5   Текущий контроль   Сдача тестов нормативов   30   5   оценивания результатов выполнения тестов-нормативов   Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "МООDLЕ". 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. Максимальный балл -10.   Тестовые заданий. На одну попытку даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытки для прохождения теста. Вачёт идёт лучшая попытки для зачет идёт лучшая попытки из задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. Максимальный балл -10.   Тестовые задания (ТЗ) размещены в Электронном задания (ТЗ) размещены в осистеме "МООDLE". Студенту даётся 3 зачет идёт пучшая попытка из 3-х возможных вачет идёт лучшая попытка из 3-х возможных вачет идёт пучшая попытка из 3-х			T. v	C				
тестов-нормативов Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "МООДЕ". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых задания. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. Максимальный балл -10.  Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "МООДЕ". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытки для прохождения теста. Каждая попытки для прохождения теста. В зачёт идёт лучшая попытки для прохождения теста. В зачёт идёт лучшая попытки для прохождения теста. В зачёт попытки для прохождения теста. В зачёт попытки для прохождения теста. В зачёт идёт лучшая попытки для прохождения теста. В зачёт идёт лучшая попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытки из 3-х возможных. Максимальный балл -10.  Тестовые задания (ТЗ) размещены в осистеме "МООДЕ". Студенту даётся 3 зачет идёт лучшая попытки из 3-х возможных. Максимальный балл -10.	25	5	•		30	5	<u> </u>	зачет
26 1 Текущий контроль Тестирование в Электронном ЮУрГУ 10 10 заданий. На одну попытки для прохождения теста. Каждая попытки для прохождения теста. Каждая попытки включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытки для попытки задания попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. Максимальный балл -10.  Тестовые задания (Т3) размещены в системе "МООDLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытки для прохождения теста. Каж			контроль	нормативов			1	
26       1       Текущий контроль       Тестирование в Электронном ЮУрГУ       10       10       10       аданий. На одну попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых зачет идёт лучшая попытки из 3-х возможных. Максимальный балл -10.         27       2       Текущий контроль       Тестирование в Электронном ЮУрГУ       10       Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "МООDLЕ". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытки для прохождения теста. В зачет идёт лучшая попытки для прохождения теста. Каждая попытки для попытки для попытки для попытки для прохождения теста. Каждая попытки для п								
26         1         Текущий контроль         Тестирование в Электронном ЮУрГУ         10         10         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. Максимальный балл -10.           27         2         Текущий контроль ЮУрГУ         Тестирование в Электронном ЮУрГУ         10         10         Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "МООDLЕ". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытки для прохождения теста. Каждая попытки для прохождения попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. Максимальный балл -10.           28         3         Текущий контроли         Тестирование в Электронном         10         10         Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "МООDLЕ". Студенту даётся 3 зачет								
20   1			Т	Тестирование в			попытка включает в себя 10 тестовых	
Текущий контроль   Текущий контроль   Тестирование в   Электронном   10   Тестирование в   Задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. Максимальный балл -10.   Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "МООDLЕ". 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. Максимальный балл -10.   Тестовые задания (ТЗ) размещены в Электронном   10   10 Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "МООDLЕ". Студенту даётся 3 зачет	26	1	•	Электронном	10	10	заданий. На одну попытку даётся 15	зачет
27 2   Текущий контроль   Тестирование в			контроль	ЮУрГУ			минут. После завершения попытки	
Максимальный балл -10.   Тестовые задания (Т3) размещены в системе "МООДЕ". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая 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. Максимальный балл -10.   Тестовые задания (Т3) размещены в Электронном 10 10 системе "МООДЕ". Студенту даётся 3 зачет							задания автоматически меняются. В зачёт	
Максимальный балл -10.   Тестовые задания (Т3) размещены в системе "МООДЕ". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая 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. Максимальный балл -10.   Тестовые задания (Т3) размещены в Электронном 10 10 системе "МООДЕ". Студенту даётся 3 зачет							идёт лучшая попытка из 3-х возможных.	
27 2 Текущий контроль Тестирование в Электронном ЮУрГУ Тестирование в Текущий контроль Тестирование в Электронном ЮУрГУ Тестирование в Заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. Максимальный балл -10.  Текущий Регитация Тестирование в Электронном 10 10 тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "МООDLE". Студенту даётся 3 зачет								
27 2 Текущий контроль Потроль Тестирование в Электронном НОУрГУ Тестирование в Заданий. На одну попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых зачет минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. Максимальный балл -10.  Текущий Регитрони В Электронном 10 10 Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "МОООЬЕ". Студенту даётся 3 зачет							Тестовые задания (ТЗ) размещены в	
2   Текущий контроль   Тестирование в Электронном ЮУрГУ   10   10   10   10   10   10   10   1							системе "MOODLE". Студенту даётся 3	
27   2   Пекущий контроль   Электронном НОУрГУ   10   3аданий. На одну попытку даётся 15   3ачет минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. Максимальный балл -10.   Текущий контроли контроли контроли даётся 3   3   Текущий удетронном   10   10   10   10   10   10   10   1							попытки для прохождения теста. Каждая	
27   2   Задании. На одну попытку дается 15   зачет   МУрГУ   10   задании. На одну попытку дается 15   зачет   минут. После завершения попытки   задания автоматически меняются. В зачёт   идёт лучшая попытка из 3-х возможных.   Максимальный балл -10.   Текущий   Зачет   Заче			Тогатич	Тестирование в			попытка включает в себя 10 тестовых	
НОУрГУ минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. Максимальный балл -10.  Текущий Электронном 10 10 тестирование в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 зачет	27	2	•		10	10	заданий. На одну попытку даётся 15	зачет
задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. Максимальный балл -10.  Текущий Электронном 10 10 тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 зачет			контроль				минут. После завершения попытки	
28         3         Текущий контроли         Тестирование в Электронном         10         10         Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "МООDLЕ". Студенту даётся 3 зачет							задания автоматически меняются. В зачёт	
28 3 Текущий Электронном 10 10 системе "MOODLE". Студенту даётся 3 зачет							идёт лучшая попытка из 3-х возможных.	
28   3   Текущии   Электронном   10   10   системе "MOODLE". Студенту даётся 3   зачет							Максимальный балл -10.	
28   3   Текущии   Электронном   10   10   системе "MOODLE". Студенту даётся 3   зачет			Tox=	Тестирование в			Тестовые задания (ТЗ) размещены в	
контроль   ЮУрГУ   попытки для прохождения теста. Каждая	28	3	-		10	10		зачет
			контроль	ЮУрГУ			попытки для прохождения теста. Каждая	<u> </u>

						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. Максимальный балл -10.	
29	4	Текущий контроль	Тестирование в Электронном ЮУрГУ	1	10	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. Максимальный балл -10.	зачет
30	5	Текущий контроль	Тестирование в Электронном ЮУрГУ	10	10	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. Максимальный балл -10.	зачет

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и бонусного рейтинга. Студент вправе прийти на зачет для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и бонусного рейтинга. Студент вправе прийти на зачет для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

		1
	мероприятия текущего контроля и бонусного рейтинга. Студент вправе прийти на зачет для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4.	
зачет	Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и бонусного рейтинга. Студент вправе прийти на зачет для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и бонусного рейтинга. Студент вправе прийти на зачет для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

## 6.3. Оценочные материалы

I/	Doorer more a few corres															Ŋ	€ F	M	[										
Компетенции	Результаты обучения	1	23	3 4	5	6	78	3 9	1(	) 1	1	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
УК-7	Знает: основные средства и методы физического воспитания и укрепления здоровья в силовых видах спорта	+	-	+-+	-+-	+		++	-	+	-		+	+		+		+	+		+		+	+		+	+	+	+
УК-7	Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; методически правильно планировать процесс физической подготовленности при занятиях силовыми		+	+++		+-	+	++	-+	+		+	+	+	+	+		+	+		+		+	+					

видами с	спорта																				
опыт: фи УК-7 самосове	рактический изического ершенствования силовых видов	+		_	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

Фонды оценочных средств по каждому контрольному мероприятию находятся в приложениях.

#### 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

#### Печатная учебно-методическая документация

- а) основная литература:
  - 1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта Учеб. пособие для высш. и сред. учеб. заведений физ. культуры Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. 3-е изд., стер. М.: Академия, 2004. 478, [1] с.
- б) дополнительная литература:
  - 1. Физическая культура студента Учеб. для вузов М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, В. И. Ильинич и др.; Под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2001. 446,[1] с. ил.
- в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке: Не предусмотрены
- 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 c.https://e.lanbook.com/reader/book/4085/#1

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

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

#### Электронная учебно-методическая документация

N	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	Электронно- библиотечная система издательства	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: электроннобиблиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/145819

2	Основная литература	Электронно- библиотечная система издательства	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:
		Лань	электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/125195
3	Дополнительная дистема дическое пособие / И Переплеткин, М. В. Кузин, Е. В. I ОмГУПС, 2020. — 42 с. — Текст		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
4	Электронно- Дополнительная литература  литература  литература  Лань		Пушкина, В. Н. Силовой тренинг: история, основы, тренировка: учебное пособие / В. Н. Пушкина, Ж. Ю. Чайка, И. А. Варенцова. — Архангельск: САФУ, 2012. — 196 с. — ISBN 978-5-261-00712-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/96632
5	Основная система учебное пособие / Е. А. Черепов. — Челя 2015 — Часть 2 — 2020. — 36 с. — Текст		Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Е. А. Черепов. — Челябинск: ЮУрГУ, 2015 — Часть 2 — 2020. — 36 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/154151
6	Электронно- библиотечная система издательства Лань		Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Е. А. Черепов. — Челябинск : ЮУрГУ, 2015 — Часть 1 — 2015. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/154150

Перечень используемого программного обеспечения:

- 1. Microsoft-Windows(бессрочно)
- 2. Microsoft-Office(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

- 1. -База данных polpred (обзор СМИ)(бессрочно)
- 2. ООО "ГарантУралСервис"-Гарант(бессрочно)

## 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 маятникого, 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
M DESTRUCTED	ЛАМ (УСК)	Беговые дорожки, секундомер