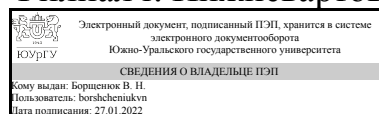


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор филиала  
Филиал г. Нижневартовск



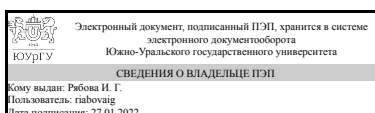
В. Н. Борщенок

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.03.00 Физическая культура и спорт  
для направления 08.03.01 Строительство  
уровень Бакалавриат  
форма обучения очная  
кафедра-разработчик Гуманитарные, естественно-научные и технические дисциплины

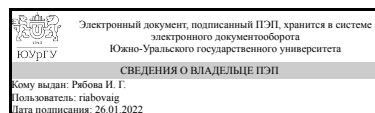
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 08.03.01 Строительство, утверждённым приказом Минобрнауки от 31.05.2017 № 481

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



И. Г. Рябова

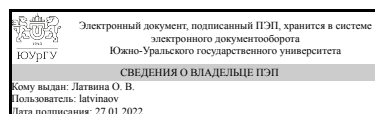
Разработчик программы,  
к.филос.н., доц., заведующий  
кафедрой



И. Г. Рябова

СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления



О. В. Латвина

Нижневартовск

## 1. Цели и задачи дисциплины

Цель — физического воспитания студентов высших учебных заведений является максимально возможное развитие жизнеспособности студента, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта. Целью изучения дисциплины "Силовые виды спорта" является формирование у студентов умений, навыков занятий и участия в соревнованиях по силовым видам спорта, гармоничного физического и функционального развития, высокого уровня физической подготовленности, профессионально важных индивидуально-психических и социально-психологических качеств личности.

## Краткое содержание дисциплины

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач: • понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности с использованием разнообразных средств, в том числе и силовой направленности; • знание биологических, психолого-педагогических и практических основ силовых видов спорта и здорового образа жизни; • формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями силовой направленности; • владение 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.

## 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: основы профессионально-прикладной физической культуры в соответствии с выбранной профессиональной деятельностью. Умеет: выбирать средства и методы физического воспитания для профессионально -личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; планировать и составлять индивидуальные программы общей и профессионально-

	<p>прикладной физической подготовки различной целевой направленности на разных возрастных этапах.</p> <p>Имеет практический опыт: ведения самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности, планирования и проведения систематических занятий физической культурой</p>
--	--

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

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

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

Нет

### 4. Объём и виды учебной работы

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

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах				
		Номер семестра				
		1	2	3	4	5
Общая трудоёмкость дисциплины	328	72	72	72	72	40
<i>Аудиторные занятия:</i>	288	64	64	64	64	32
Лекции (Л)	16	8	8	0	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	272	56	56	64	64	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	38,75	7,75	7,75	7,75	7,75	7,75
с применением дистанционных образовательных технологий	0					
Теоретическая подготовка по разделам дисциплины.	38,75	7,75	7,75	7,75	7,75	7,75
Консультации и промежуточная аттестация	1,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

### 5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	174	12	162	0

2	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	64	0	64	0
3	Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	38	0	38	0
4	Методическая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	12	4	8	0

## 5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	4
2	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	4
3	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	4
4	4	Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) Методическая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	4

## 5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара
1	1	Ознакомление студентов с содержанием программ по физическому воспитанию в филиале техникума безопасности на занятиях по физическому воспитанию. Общая физическая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) студентов-первокурсников-выполнение комплекса упражнений (бегна 100м., прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание в локтевом суставе)
2	1	Общая физическая подготовка(ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) и функциональной подготовленности студентов-первокурсников-выполнение контрольного комплекса упражнений (бегна 1000м.).О.Р.У-общеразвивающие упражнения и специальные беговые упражнения.
3-5	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта(пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) упражнений силовой направленности в форме "круговой" тренировки - 1 круг.
6-8	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта(пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) упражнений силовой направленности в форме "круговой" тренировки - 1 круг.
12-14	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта(пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) упражнений силовой направленности в форме "круговой" тренировки - 1 круг.
17-19	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта(пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) упражнений силовой направленности в форме "круговой" тренировки - 2 круга.
20-22	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта(пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) упражнений силовой направленности в форме "круговой" тренировки - 2 круга.
25-27	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта(пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) упражнений силовой направленности в форме "круговой" тренировки - 2 круга.
29-31	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям"(по 2 комплекса на каждом упражнении комплекса)
32-34	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)





123		пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, становая тяга, присед со штангой на плечах;-гиревой спорт по короткому циклу - от груди, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение упражнения с резиновым жгутом или амортизатором, со спарринг-партнёром левой и правой руками.
124	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой спорт) контрольных упражнений:-пауэрлифтинг-набрать максимальную сумму кг. в троеборье: в соревновательном режиме: жим лёжа. присед со штангой на плечах, становая тяга (по троеборью) спорт - выполнить максимальное количество подъёмов в толчке и рывке гири;-армрестлинг в соревновательном режиме несколько поединков со спарринг-партнёрами правой и левой рукой.
9-11	3	Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой спорт). С техникой силовых упражнений - исходное положение (И.П.), удержание (хват) спортивного снаряда в точке движения и в конечной фазе движения. "Подводящие" упражнения и имитация движений общепринятых команд к началу и окончанию движения.
15-16	3	Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой спорт). С техникой силовых упражнений - исходное положение (И.П.), удержание (хват) спортивного снаряда в точке движения и в конечной фазе движения. "Подводящие" упражнения и имитация движений общепринятых команд к началу и окончанию движения.
23-24	3	Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой спорт). С техникой силовых упражнений: -пауэрлифтинг - предстартовое положение в упражнении "жим лёжа"(хват грифа штанги, подсед под штангу, размещение штанги на плечах, съём штанги с плечевое положение (отход от стоек, расстановка ног), предстартовое положение в упражнении "жим лёжа"(расположение атлета на скамье, захват штанги, снятие штанги со стоек), стартовое положение "на прямых руках", становая тяга - " приём стартового положения"(расстановка ног,хватгрифа штанги, гиревойспорт-и.п.- рывок("старт"."замах","подрыв"."подсед","фиксация"."опускание","замахдляперехвата","вытаскивание гири на грудь", "подъём от груди" - выталкивание "опускание гири на грудь", "опускание гири на грудь". п. - стойки (левосторонняя, правосторонняя), стартовая позиция, фаза атаки, реализация преимущества).
28	3	Методическая подготовка. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой спорт). Определение пропорциональности и типа телосложения, роста-веса.
38-40	3	Техническая подготовка. Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой спорт).О.Р.У.Обучение элементам техники:пауэрлифтинг-изучение фаз движения-"опускание штанги к груди", "подъём из приседа", изучение фаз движения -"опускание штанги к груди", "фиксация", "опускание штанги к груди"; изучение фаз движения -"тяга штанги", "фиксация конечного положения"; - гиревой спорт - изучение фаз движения в толчке ("взятие на грудь", "исходное положение", "выталкивание", "подсед", "выталкивание"); армрестлинг - изучение фазы атаки("атака чирком", "атака толчком").
48-50	3	Техническая подготовка. Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой спорт).Обучение элементам техники: пауэрлифтинг -изучение фаз "фиксация конечного положения в приседа, "возвращение штанги на стойки", изучение фаз движения в жиме лёжа-"фиксация штанги в верхней точке", опускание штанги на стойку", изучение фазы движения-"выталкивание гири на грудь"; гиревой спорт - изучение фаз движения в рывке ("замах для перехвата", "перехват"), изучение фазы движения ("фиксация", "опускание"); армрестлинг - изучение фазы движения "реализация преимущества".
86-88	3	Техническая подготовка. Техническая подготовка в силовых видах спорта(пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой спорт).Обучение целостному выполнению упражнений: - пауэрлифтинг - выполнение целостного упражнения "жим лёжа", "становая тяга", "присед со штангой"; - гиревой спорт -толчок гири по короткому циклу; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором.
102-103	3	Техническая подготовка. Техническая подготовка в силовых видах спорта(пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой спорт).Обучение целостному выполнению упражнений: - пауэрлифтинг - выполнение целостного упражнения "жим лёжа", "становая тяга", "присед со штангой"; - гиревой спорт - толчок гири по длинному циклу; армрестлинг - выполнение целостного движения с со спарринг-партнером.
108	3	Техническая подготовка. Техническая подготовка в силовых видах спорта(пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой спорт).Обучение целостному выполнению упражнений: - пауэрлифтинг - выполнение целостного упражнения "жим лёжа", "становая тяга", "присед со штангой"; - гиревой спорт -толчок гири по короткому циклу; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором.
44	4	Методическая подготовка. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.

		силовой подготовки для их направленной коррекции.
54	4	Методическая подготовка. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического разв (программы, формулы и др.) при занятиях силовой направленности.
104	4	Методическая подготовка. Методы самоконтроля за функциональным состоянием органи 12 минутный тест по Куперу, проба «лестничного марша» и т.д.

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Теоретическая подготовка по разделам дисциплины.	Мухамедьяров, Н.Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, Мухамедьяров.— Симферополь:КИПУ,2018.—248с.— ISBN978-5URL:https://e.lanbook.com/book/125195	1	7,75
Теоретическая подготовка по разделам дисциплины.	Мухамедьяров, Н.Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, Мухамедьяров.— Симферополь:КИПУ,2018.—248с.— ISBN978-5URL:https://e.lanbook.com/book/125195 Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий highschool: teathingguide:учебноепособие/ И.А. Васельцова, электронный//Лань: электронно-библиотечная система.	3	7,75
Теоретическая подготовка по разделам дисциплины.	Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий highschool: teathingguide:учебноепособие/ И.А. Васельцова, электронный//Лань: электронно-библиотечная система.	2	7,75
Теоретическая подготовка по разделам дисциплины.	Мухамедьяров, Н.Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, Мухамедьяров.— Симферополь:КИПУ,2018.—248с.— ISBN978-5URL:https://e.lanbook.com/book/125195 Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий highschool: teathingguide:учебноепособие/ И.А. Васельцова, электронный//Лань: электронно-библиотечная система.	5	7,75
Теоретическая подготовка по разделам дисциплины.	Мухамедьяров, Н.Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, Мухамедьяров.— Симферополь:КИПУ,2018.—248с.— ISBN978-	4	7,75



	5URL:https://e.lanbook.com/book/125195 Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий highschool: teathingguide:учебноепособие/ И.А. Васельцова, электронный//Лань: электронно-библиотечная система.		
--	---	--	--

## 6. Текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация

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

### 6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Семестр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	1	Промежуточная аттестация	практические занятия	-	60	за одно занятие 2 балла	зачет

### 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	подсчет баллов	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	подсчет баллов	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	подсчет баллов	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	подсчет баллов	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	подсчет баллов	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

### 6.3. Оценочные материалы

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ
		1
УК-7	Знает: основы профессионально-прикладной физической культуры в соответствии с выбранной профессиональной деятельностью.	+
УК-7	Умеет: выбирать средства и методы физического воспитания для профессионально -личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; планировать и составлять индивидуальные программы общей и профессионально-прикладной физической подготовки различной целевой направленности на разных возрастных этапах.	+
УК-7	Имеет практический опыт: ведения самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности, планирования и проведения систематических занятий физической культурой	+

Фонды оценочных средств по каждому контрольному мероприятию находятся в приложениях.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

## Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

Не предусмотрена

б) дополнительная литература:

Не предусмотрена

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

1. 1. Физическая культура, спорт – наука и практика (ЭБС «Лань». – URL: <http://e.lanbook.com/>

2. 2. Физическая культура, спорт в современном мире: проблемы и решения (ЭБС «Лань». – URL: <http://e.lanbook.com/>

3. 3. Культура физическая и здоровье (ЭБС «Лань». – URL: <http://e.lanbook.com/>

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Легкая атлетика: подготовительная часть занятия: Учебное пособие / Авт.-сост: Самоловова Н.В., Самоловов Н.А., Волков Л.А. – Нижневартовск: НГГУ, 2010. – 58с.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

## Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Мухамедьяров, Н.Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, Мухамедьяров.— Симферополь: КИПУ, 2018.— 248с.— ISBN978-5 URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/125195">https://e.lanbook.com/book/125195</a>
2	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий highschool: teathingguide: учебное пособие/ И.А. Васельцова, электронный//Лань: электронно-библиотечная система. <a href="https://e.lanbook.com/book/97465">https://e.lanbook.com/book/97465</a> (дата обращения: 06.02.2021).

Перечень используемого программного обеспечения:

Нет

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Нет

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника,
-------------	---	--

	ауд.	предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Практические занятия и семинары		1. атлетик жим - тренажер для голени в положении сидя. 2. атлетик-тяга 3. тренажер для мышц спины пулемет 4. гимнастическая стенка с турником (металлическая) 5. гриф гнутый 6. гриф прямой олимпийский 7. гриф прямой тренировочный 8. пирамида для гантелей 9. супержим жим ногами универсальный 10. тренажер для бицепса (парта) 11. тренажер для кистей рук 12. тренажер для отводящих и приводящих мышц бедра МВ 13. тренажер для сгибателей бедра на свободных весах 14. тренажер для спины (стоя под углом) пс48 15. турник 16. турник - брусья навесной 17. тяга универсальная (на плитках) 18. степпер horizon dynamic 208 19. велоэргометр vision e1500 deluxe 2009 20. тренажер для мышц спины и пресса с гидравлическим приводом г-1 21. тренажер римский стул 22. эллиптический эргометр