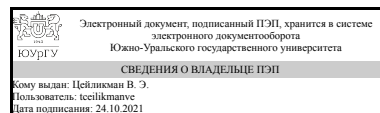


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Высшая медико-биологическая
школа



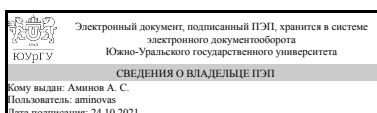
В. Э. Цейликман

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ЭД.1.01.04 Силовые виды спорта
для специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности
уровень специалист тип программы Специалитет
специализация Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности
форма обучения очная
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

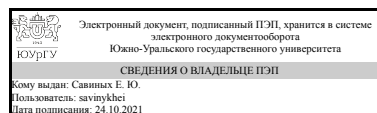
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 37.05.02 Психология служебной деятельности, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.12.2016 № 1613

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



А. С. Аминов

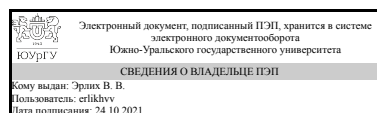
Разработчик программы,
к.биол.н., доцент (кн)



Е. Ю. Савиных

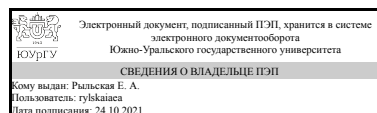
СОГЛАСОВАНО

Директор института
разработчика
д.биол.н., доц.



В. В. Эрлих

Зав.выпускающей кафедрой
Психология управления и
служебной деятельности
д.психол.н., доц.



Е. А. Рыльская

Челябинск

1. Цели и задачи дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Целью изучения дисциплины "Силовые виды спорта" является формирование у студентов умений, навыков занятий и участия в соревнованиях по силовым видам спорта, гармоничного физического и функционального развития, высокого уровня физической подготовленности, профессионально важных индивидуально-психических и социально-психологических качеств личности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач: • понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности с использованием разнообразных средств, в том числе и силовой направленности; • знание биологических, психолого-педагогических и практических основ силовых видов спорта и здорового образа жизни; • формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями силовой направленности; • овладение системой практических умений и навыков в силовых видах спорта, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие, совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для самоопределения в социуме; • создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности по силовым видам спорта в целях последующих жизненных и профессиональных достижений; • приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей в силовых видах спорта, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

Краткое содержание дисциплины

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

спортивная подготовка силовой направленности студентов в образовательном процессе; - физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. Особенности занятий силовыми видами спорта в сфере профессионально-прикладной 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: методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и силовых видах спорта в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности; Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУНы)
ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Знать:научно-практические основы физической культуры, силовых видов спорта и здорового образа жизни
	Уметь:выбирать средства и методы физической культуры и силовых видов спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
	Владеть:способностью использовать средства и методы физической культуры и силовых видов спорта для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

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

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

Нет

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 з.е., 324 ч.

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах				
		Номер семестра				
		1	2	3	4	5
Общая трудоёмкость дисциплины	324	72	72	72	72	36
Аудиторные занятия:	324	72	72	72	72	36
Лекции (Л)	0	0	0	0	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	324	72	72	72	72	36
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0	0
Самостоятельная работа (СРС)	0	0	0	0	0	0
Вид итогового контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	156	0	156	0
2	Методическая и теоретическая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	28	0	28	0
3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	88	0	88	0
4	Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	52	0	52	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	2

[illegible]

[illegible]

		направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 3 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса)	
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)	4
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	2

[illegible]

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 комплекса).	2
28	2	Методическая подготовка. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). Определение пропорциональности и типа телосложения, роста-весовые индексы	4
44	2	Методическая подготовка. Методики самооценки работоспособности,	4

		усталости, утомления и применения средств силовой подготовки для их направленной коррекции.	
54	2	Методическая подготовка. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.) при занятиях силовой направленности.	4
70	2	Методическая подготовка. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы): 12 минутный тест по Куперу, проба «лестничного марша» и т.д.	4
86	2	Методическая подготовка. Методика проведения учебно-тренировочного занятия в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой).	4
98	2	Методическая подготовка. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств	4
133	2	Методическая подготовка. Методика составления и проведения индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий силовой направленности.	4
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.)	4
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 работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.)	2
80	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)- выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы	2

[illegible]

		интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.)	
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 спорт --толчок гирь по короткому циклу - от груди, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	4
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 спорт --толчок гирь по короткому циклу - от груди, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	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 спорт --толчок гирь по короткому циклу - от груди, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	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 спорт --толчок гирь по короткому циклу - от груди, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	4
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 спорт --толчок гирь по короткому циклу - от груди, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	2
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 спорт --толчок 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.	
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 спорт --толчок гирь по короткому циклу - от груди, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	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 спорт --толчок гирь по короткому циклу - от груди, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	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 спорт --толчок гирь по короткому циклу - от груди, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	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 спорт --толчок гирь по короткому циклу - от груди, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	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 спорт --толчок гирь по короткому циклу - от груди, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	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 спорт --толчок гирь по длинному циклу, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	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 спорт --толчок гирь по длинному циклу, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	2
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 спорт --толчок гирь по длинному циклу, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг -	2

		выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	
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 спорт --толчок гирь по длинному циклу, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения на блоках, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	2
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 спорт --толчок гирь по длинному циклу, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения на блоках, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	2
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 спорт --толчок гирь по длинному циклу, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения на блоках, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	4
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 спорт --толчок гирь по длинному циклу, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения на блоках, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	2
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" упражнения и имитация движений. Изучение общепринятых команд к началу и окончанию движения.	2
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"	4

		упражнения и имитация движений. Изучение общепринятых команд к началу и окончанию движения.	
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 рывке ("подрыв". "подсед"), изучение фаз движения в толчке ("взятие на грудь", "исходное положение перед выталкиванием", "подсед", "выталкивание") ; армрестлинг - изучение фазы атаки ("атака через верх", "атака крюком", "атака толчком").	2
39	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 рывке ("подрыв". "подсед"), изучение фаз движения в толчке	2

		("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 рывке ("подрыв". "подсед"), изучение фаз движения в толчке ("взятие на грудь", "исходное положение перед выталкиванием", "подсед", "выталкивание"); армрестлинг - изучение фазы атаки ("атака через верх", "атака крюком", "атака толчком").	2
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".	4
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".	4
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 спорт --толчок гири 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 выполнению упражнений: -пауэрлифтинг - выполнение целостного движения ("жим штанги лёжа", "становая тяга", "присед со штангой"; - гиревой спорт --толчок гири по короткому циклу - от груди, рывок гири; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором	4
73	4	Техническая подготовка. Техническая подготовка в силовых видах спорта	2

		(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 гири по короткому циклу - от груди, рывок гири; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором	
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 гири 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 гири 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 гири по длинному циклу, рывок гири; - армрестлинг - выполнение целостного движения со спарринг-партнером	4
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 гири 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

Не предусмотрена

6. Инновационные образовательные технологии, используемые в учебном процессе

Инновационные формы учебных занятий	Вид работы (Л, ПЗ, ЛР)	Краткое описание	Кол-во ауд. часов
Уроки взаимообучения Формы занятий: - организационно-деятельностные; - ролевые	Практические занятия и семинары	Каждый студент может выступать в роли инструктора или страхующего при работе со спортивными снарядами при изучении тем с 1 по 4 практического раздела (например. оказание помощи в снятии штанги со стоек или страховке в жиме штанги или приседе со штангой)	12
Разбор конкретных	Практические	При изучении тем 1-4 практического раздела	16

ситуаций: - ситуации выбора;- ситуации опровержения	занятия и семинары	необходимо самостоятельно определять рабочий вес отягощения, руководствуясь своими ощущениями. Преподаватель лишь консультирует студента и высказывает собственное предположение, основанное на конкретных показателях уровня физической подготовленности студента. Выполняя упражнение, студент убеждается на практике в правильности или неправильности своего решения.	
Использование проблемно-ориентированного междисциплинарного подхода к изучению наук	Практические занятия и семинары	Использование знаний по физике, анатомии, биологии и других наук (понятий «траектория», «инерция», «ускорение», аэробное и анаэробное энергообеспечение и др.) при изучении практического раздела по темам 1-4. Например, перед студентом ставится проблема – если выполнять какое-либо упражнение в режиме анаэробного энергообеспечения, то через какой промежуток времени произойдёт снижение её эффективности?	12
Творческие задания	Практические занятия и семинары	На методико-практических занятиях выполняются творческие задания при организации работы в малых группах (например, методы оценки и коррекции осанки и телосложения).	12
Коллективные и групповые формы работы	Практические занятия и семинары	При использовании организационной формы учебного занятия "по станциям" студенты делятся на малые группы для выполнения тренировочного задания. Поочерёдно выполняя упражнение, оказывая страховочную помощь и меняя вес отягощений (в зависимости от уровня силовой подготовленности каждого), студенты взаимодействуют друг с другом и проявляют свои личностные качества	34
Внеаудиторные интерактивные методы обучения:	Практические занятия и семинары	Соревнования по видам спорта и судейство этих соревнований с участием студентов /студентами/	14

Собственные инновационные способы и методы, используемые в образовательном процессе

Не предусмотрены

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

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

7.1. Паспорт фонда оценочных средств

Наименование разделов	Контролируемая компетенция	Вид контроля (включая	№№ заданий
-----------------------	----------------------------	-----------------------	------------

дисциплины	ЗУНы	текущий)	
Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Выполнение контрольных нормативов	№1-8
Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Оценка специальной физической подготовленности (СФП)	№1-6
Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Оценка технической подготовленности	№1-6
Методическая и теоретическая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Решение методико-практических задач	№1-7
Все разделы	ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Зачет	Вопросы к зачетам по семестрам

7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии оценивания

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
Зачет	Зачет проводится в форме устного опроса. В аудитории, где проводится зачет, должно одновременно присутствовать не более 6-8 студентов. Каждому студенту задается по 2 вопроса, выносимых на зачет. При неправильном ответе студенту могут быть заданы уточняющие вопросы.	Зачтено: раскрыт смысл предлагаемых вопросов; студент показывает умение переложить теоретические знания на практический опыт. Не зачтено: значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.
Решение методико-практических задач	Оценивается правильность выполнения задания на практическом занятии	Отлично: Задание выполнено без ошибок Хорошо: Задание выполнено с небольшими замечаниями Удовлетворительно: Студент выполняет задание с небольшой помощью преподавателя. Неудовлетворительно: Студент не может выполнить задание
Оценка специальной физической подготовленности (СФП)	Оценивается результат выполнения контрольных упражнений на практическом занятии.	Зачтено: Пауэрлифтинг: 1. Выполнить упражнения: -жим штанги лёжа; - присед со штангой на плечах; - становая тяга. 2. Набрать наивысшую для себя

		сумму кг. в трёх соревновательных упражнениях: жиме штанги лёжа, приседе со штангой на плечах, становой тяге. Гиревой спорт: 1. Выполнить упражнения: - толчок (выталкивание) 2-х гирь; - рывок гири правой и левой руками поочередно. 2. Набрать наивысшую для себя сумму подъёмов (кол-во подъёмов) в двух соревновательных упражнениях: толчке, рывке правой и левой руками. Армреслинг: 1. Выполнить упражнения: - борьба со спарринг-партнёром левой рукой; - борьба со спарринг-партнёром правой рукой; 2. Провести не менее 3-х поединков с разными спарринг-партнёрами в течение 30 минут. Не зачтено: Не выполнен один из пунктов по виду
Оценка технической подготовленности	Выполнение упражнений силовых видов спорта на практических занятиях	Отлично: Упражнение выполнено технически правильно Хорошо: При выполнении упражнения небольшие неточности, после замечания преподавателя неточности исправляются Удовлетворительно: При выполнении упражнения есть технические ошибки, исправляемые после замечания преподавателя Неудовлетворительно: При выполнении упражнения допускаются грубые ошибки
Выполнение контрольных нормативов	Выполнение основных контрольных и дополнительных нормативов на практических занятиях	Отлично: Согласно шкалы оценивания Хорошо: Согласно шкалы оценивания Удовлетворительно: Согласно шкалы оценивания Неудовлетворительно: Согласно шкалы оценивания

7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
Зачет	1 семестр 1. Характеристика понятие силы. 2. Формы проявления силы. 3.. Силовые способности – собственно-силовые. 4. Силовые способности - скоростно-силовые. 5. Средства развития силовых способностей. 6. Методы развития силовых способностей. 7. Задачи силовой подготовки. 8. Режимы работы мышц. 9. Формы сокращения и характер работы мышц. 10. Строение мышцы, виды мышц. 11. Строение скелетной мышцы. 12. Типы волокон скелетной мышцы.

13. Мышечная единица.
14. Внутримышечная координация и частота импульсов.
15. Межмышечная координация.
16. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности.
- Энергоносители.
17. Анаэробное энергообеспечение.
18. Аэробное энергообразование.
19. Увеличение энергозапасов клетки. Кровоснабжение мышц.
20. Типы телосложения.
21. Определить свой генотип по Шелдону (экторморф, эндоморф, мезоморф).
22. Определить рабочий вес отягощения в базовых упражнениях (жиме, приседе, становой тяге).
23. Определить комплекцию своего тела с использованием роста-весовых индексов, формул, таблиц.
- 2 семестр
1. Факторы, влияющие на работоспособность мышцы.
2. Зависимость между массой тела и силой.
3. Зависимость между максимальной и скоростной силой.
4. Зависимость между максимальной силой и силовой выносливостью.
5. Сила и выносливость
6. Развитие гибкости средствами силовой тренировки.
7. Планирование тренировочной нагрузки.
8. Взаимосвязь между нагрузкой, адаптацией и повышением физических качеств.
9. Компоненты (составляющие) нагрузки.
10. Принципы тренировочной нагрузки.
11. Закономерности регулирования нагрузки (нагрузка и отдых, нагрузка и утомление).
12. Взаимосвязь между нагрузкой и восстановлением.
13. Средства, ускоряющие восстановление.
14. Особенности питания в силовых видах спорта.
15. Баланс питательных веществ, витаминов, минеральных веществ.
16. Энергетический баланс.
17. Техника безопасности при занятиях силовыми видами спорта.
18. Силовая тренировка и боль в мышцах. Предотвращение повреждений и травм.
19. Рассчитать свой энергетический баланс (приход-расход энергии при силовой тренировке)
20. Составить рацион питания с дефицитом килокалорий (направленную на снижение массы тела – «жиросжигание»)
21. Составить рацион питания с профицитом килокалорий (направленную на набор мышечной массы)
- 3 семестр
1. Структура занятий силовыми видами спорта в вузе.
2. Специфика проведения подготовительной части урока в гиревом спорте.
3. Специфика проведения подготовительной части урока в армспорте.
4. Специфика проведения подготовительной части урока в пауэрлифтинге.
5. Технология построения основной части учебно-тренировочного занятия в гиревом спорте.
6. Технология построения основной части учебно-тренировочного занятия в армспорте.
7. Технология построения основной части учебно-тренировочного занятия в пауэрлифтинге.
8. Методы комплексного развития силы.
9. Методы дифференцированного развития силы.

	10. Метод многократных субмаксимальных напряжений (тренировка мышечного поперечника). 11. Метод кратковременных максимальных напряжений (тренировка внутримышечной координации). 12. Комбинированный метод. 13. Метод многократных лёгких и средних напряжений (тренировка скоростной силы). 14. Ударный метод (реактивная силовая тренировка). 15. Развитие силовой выносливости (интервальные экстенсивный и интенсивный методы). 16. Общеразвивающая и специальная силовая тренировка. 17. Специфика развития силовых способностей в гиревом спорте. 18. Специфика развития силовых способностей в армрестлинге. 19. Специфика развития силовых способностей в пауэрлифтинге. 20. Основы методики тренировочных занятий в гиревом спорте. 21. Основы методики тренировочных занятий в пауэрлифтинге. 22. Основы методики тренировочных занятий в армрестлинге. 4 семестр 1. Годовое планирование в гиревом спорте. 2. Годовое планирование в пауэрлифтинге. 3. Годовое планирование в армспорте 4. Структура и содержание подготовительного периода в гиревом спорте. 5. Структура и содержание подготовительного периода в армспорте. 6. Структура и содержание подготовительного периода в пауэрлифтинге. 7. Составить микроцикл учебно-тренировочных занятий в гиревом спорте для новичков. 8. Составить микроцикл учебно-тренировочных занятий в армрестлинге для новичков. 9. Составить микроцикл учебно-тренировочных занятий в пауэрлифтинге для новичков. 10. Составить «втягивающий» микроцикл тренировочных занятий в гиревом спорте. 11. Составить «втягивающий» микроцикл тренировочных занятий в пауэрлифтинге. 12. Составить «втягивающий» микроцикл тренировочных занятий в армрестлинге. 5 семестр 1. Структура и содержание соревновательного периода в гиревом спорте. 2. Структура и содержание соревновательного периода в армспорте. 3. Структура и содержание соревновательного периода в пауэрлифтинге. 4. Составить макроцикл соревновательного периода в гиревом спорте. 5. Составить макроцикл соревновательного периода в армспорте. 6. Составить макроцикл соревновательного периода в пауэрлифтинге. 7. Составить годовую программу учебно-тренировочных занятий по гиревому спорту для спортсменов-новичков. 8. Составить годовую программу учебно-тренировочных занятий по армспорту для спортсменов-новичков. 9. Составить годовую программу учебно-тренировочных занятий по пауэрлифтингу для спортсменов-новичков.
Решение методико-практических задач	1. Оценить своё физическое развитие и тип телосложения (антропометрический метод – метод индексов Кетле, Брока, формула Бернгарда, ИМТ). Сравнить с табличными данными. 2. Оценить свою физическую подготовленность (по результатам выполненных в сентябре контрольных нормативов). Сравнить с табличными данными. 3. Оценить свою функциональную подготовленность по результатам функциональных проб: - безнагрузочные пробы – клиностатическая, ортостатическая; -

	проба «лестничного марша», Гарвардский степ-тест, Летунова, индекс Рюфье; - Штанге, Генча 4. Оценить двигательную активность и суточные энергетические затраты. 5. Методы самооценки работоспособности, утомления, усталости, регулирования психоэмоционального состояния, мышечной релаксации. 6. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по силовым видам спорта или системе физических упражнений. 7. Методика проведения учебно-тренировочного занятия по силовым видам спорта.
Оценка специальной физической подготовленности (СФП)	1. Выполнение контрольных упражнений в пауэрлифтинге - жим лёжа, присед со штангой на плечах, становая тяга. 2. Выполнить специальные подводящие упражнения пауэрлифтера. 3. Выполнение контрольных упражнений в гиревом спорте - подъёмы гирь в толчке, рывки гири правой и левой рукой поочередно. 4. Выполнить специальные подводящие упражнения гиревика. 5. Провести поединки (борьбу) в армрестлинге со спарринг-партнёрами правой и левой руками. 6. Выполнять специальные подводящие упражнения армрестлера
Оценка технической подготовленности	1. Выполнение элементов техники в жиме штанги лёжа, в приседе со штангой на плечах, в становой тяге. 2. Выполнение целостного технического упражнения - жим штанги лёжа, присед со штангой на плечах, становая тяга. 3. Выполнение элементов техники в гиревом спорте: в толчке (выталкивании) гирь двумя руками, в рывке гири одной рукой попеременно. 4. Выполнение целостного технического упражнения: толчок двух гирь, рывок гири правой и левой рукой попеременно. 5. Выполнение элементов техники в армрестлинге: поединки (борьба) со спарринг-партнёрами правой и левой руками поочередно. 6. Выполнение целостного технического упражнения: поединки (борьба) правой и левой руками поочередно со спарринг-партнёрами.
Выполнение контрольных нормативов	1. Выполнить общеразвивающие упражнения (ОРУ) в режиме проявления собственно-силовых способностей в динамическом режиме работы мышц. 2. Выполнить общеразвивающие упражнения (ОРУ) в режиме проявления собственно-силовых способностей в статическом режиме работы мышц. 3. Выполнить общеразвивающие упражнения (ОРУ) в режиме проявления скоростно-силовых способностей. 4. Выполнить общеразвивающие упражнения (ОРУ) в режиме проявления силовой выносливости. 5. Выполнить общеразвивающие упражнения (ОРУ) в режиме проявления силовой ловкости. 6. Выполнить сложно-координационные общеразвивающие упражнения (ОРУ). 7. Выполнить общеразвивающие упражнения (ОРУ) в уступающей фазе динамического режима работы мышц. 8. Выполнить упражнения для оценки уровня физической подготовленности - бег на 100 м., 1000 м., прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа Контрольные нормативы по ОФП.pdf

8. 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 с.
<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 с.
<https://e.lanbook.com/reader/book/4085/#1>

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе = Athletic gymnastics. Powerlifting. Features of the organization of classes in high school : teathing guide : учебное пособие / И. А. Васельцова, Д. О. Белов, А. Б. Бродецкий [и др.]. — Самара : СамГУПС, 2019. — 186 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/145819
2	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Мухамедьяров, Н. Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит : учебное пособие / Н. Н. Мухамедьяров. — Симферополь : КИПУ, 2018. — 248 с. — ISBN 978-5-907118-02-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/125195
3	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	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	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Пушкина, В. Н. Силовой тренинг: история, основы, тренировка : учебное пособие / В. Н. Пушкина, Ж. Ю. Чайка, И. А. Варенцова. — Архангельск : САФУ, 2012. — 196 с. — ISBN 978-5-261-00712-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/96632

9. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса

Перечень используемого программного обеспечения:

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

Перечень используемых информационных справочных систем:

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

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Практические занятия и семинары	ЛАМ (УСК)	Беговые дорожки, секундомер
Практические занятия и семинары	120 (ДС)	Грифы штанги (классические)- 15 шт., грифы штанги (короткие) - 8 шт., грифы короткие изогнутые - 5 шт., гири 16 кг. - 10 шт, гири 24 кг. - 18 шт., гири 32 кг - 12 шт., столы для армспорта - 4 шт., набор гантелей разного веса от 2,0 кг до 50 кг. - 32 пары, тренажёры маятникового, ползункового типов, пневмотренажёры, блочные устройства, гимнастические скамьи, "шведские" стенки, пояса тяжелоатлета, весы медицинские, диски для штанги разного веса от 1,125 г. до 25 кг - более 50 пар комплектов, консольные рамы для подтягивания и разгибания рук, тренажёр с Т-образным грифом и др. Рулетки для измерения, кистевые динамометры, стойка для измерения роста. Динамометр, спирометр, рулетка и др. Эталонные таблицы для оценки физического развития и функциональной подготовленности