ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ: Директор института Политехнический институт

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе засктронного документооборота ЮУРГУ (ОЗВИ-Ураньского государственного университета СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП Кому выдан: Ваулин С. Д. Пользователь: vaulined

С. Д. Ваулин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.10.03 Силовые виды спорта для специальности 20.05.01 Пожарная безопасность уровень Специалитет форма обучения очная кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 20.05.01 Пожарная безопасность, утверждённым приказом Минобрнауки от 25.05.2020 № 679

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

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

СОГЛАСОВАНО

Руководитель специальности д.техн.н., проф.





А. С. Аминов

Е. Ю. Савиных

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранитев в системе электронного документооборога (Ожно-Уранского государственного университета СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП Кому выдан: Сидоров А. И. Пользователь: sidoroval Дата подписания: 01.1 2021

А. И. Сидоров

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 | Планируемые результаты |
|---|---|
| ОП ВО (компетенции) | обучения по дисциплине |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знает: основы физической культуры и здорового образа жизни Умеет: использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга Имеет практический опыт: применения современных технологий укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |

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:

4. Объём и виды учебной работы

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

| | Всего | 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) | 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 |
| 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) | 140 | 0 | 140 | 0 | |
| 2 | Теоретическая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) | 16 | 16 | 0 | 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) | 40 | 0 | 40 | 0 | |
| | Методическая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой) | 14 | 0 | 14 | 0 | |

5.1. Лекции

| Л | № екции | № раздела | Наименование или краткое содержание лекционного занятия | Кол- во часов |
|---|-------------------|--------------|--|---------------------|
| | 1 | / | Физическая культура и силовые виды спорта в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы | 2 |

| 1 | 1 | | |
|---|---|---|---|
| | | физической культуры и силовых видов спорта. | |
| 2 | 2 | Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры и силовых видов спорта в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Виды спорта силовой направленности как средство регуляции работоспособности и здоровьесбережения студента в учебной деятельности. | 2 |
| 3 | 2 | Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка силовой направленности в пауэрлифтинге, армрестлинге, гиревом спорте. | 2 |
| 4 | 2 | Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в пауэрлифтинге, армрестлинге, гиревом спорте. | 2 |
| 5 | 2 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика самостоятельных занятий силовыми видами спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). | 2 |
| 6 | 2 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания. Особенности занятий силовыми видами спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). | 2 |
| 7 | 2 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Простейшие методы самоконтроля при занятиях силовыми видами спорта. | 2 |
| 8 | 2 | Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. Особенности занятий силовыми видами спорта в сфере профессиональноприкладной физической подготовки (ППФП) бакалавра. | 2 |

5.2. Практические занятия, семинары

| № занятия | № раздела | Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара | Кол- во часов |
|--------------|--------------|---|---------------------|
| 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 | | 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. | 2 |
| 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. | 2 |

| 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. | 2 |
| 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) | 2 |
| 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) | 2 |
| 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) | 2 |
| 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 | 2 |

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

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

| (пау-эранфтинг, армрестаниг, гиревой)- выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "даарного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий, паксимальных усилий, паксимальных упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий и др.) 100 3 мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.) 100 3 специальная физическая подготовка (СФП) в сидовых видах спорта (пау-эранфтинг, дрирестанит, гиревой)- выполнение специальных физических упражений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.) 101 3 специальная физическая подготовка (СФП) в сидовых видах спорта (пау-эранфтинг, армрестанит, гиревой)- выполнение специальных физических упражений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.). 102 3 специальная физическая подтотовка (СФП) в сидовых видах спорта (пау-эранфтинг, армрестанит, гиревой)- выполнение специальных физических усилий, максимальных усилий и др.). 103 специальная физическая подтотовка (СФП) в сидовых видах спорта (пау-эранфтинг, армрестанит, гиревой)- выполнение специальных физических угражений в статическом, динамическом, смещанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных угражений и др.). 104 3 специальная физическая подтотовка (СФП) в сидовых видах спорта (пау-эранфтинг, армрестанит, гиревой)- пакоры реж | | | | |
|---|-----|---|--|---|
| 100 3 пауорлифтинг, армрестинит, гиревой)- выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы илтервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.) 2 2 3 3 3 3 3 3 3 3 | | | упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных | |
| 100 3 | 99 | 3 | (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 | |
| 101 3 | 100 | 3 | (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 | |
| 102 3 | 101 | 3 | (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 | |
| 103 3 (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.). 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.). 107 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. 108 3 Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг - 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 2 2 2 3 3 Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (парартнуватором), со спарринг-партнёром левой и правой руками. | 102 | 3 | (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 | |
| 104 3 | 103 | 3 | (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 | 2 |
| 107 3 (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. 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. Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта | 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 | |
| 108 3 (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 2 100 3 Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта | 107 | 3 | (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 |
| | 108 | 3 | (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 |
| | 109 | 3 | i i | 2 |

| | | 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. | |
|-----|---|--|---|
| 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, 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 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: | 2 |

| | 1 | Ţ | |
|-----|---|--|---|
| | | 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. | |
| 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 - 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 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, | 2 |

| | | | 1 |
|----|---|--|---|
| | | 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. | |
| 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" 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. | |
| 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", | 2 |

| | | · | 1 |
|----|---|--|---|
| | | "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. | |
| 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 (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 |
| 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"). | 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". | 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 | 2 |

| _ | | | |
|-----|---|--|---|
| | | 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". | |
| 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 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 |
| 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 |
| 28 | 5 | Методическая подготовка. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). Определение пропорциональности и типа телосложения, росто-весовые | 2 |

| | | индексы | |
|-----|---|--|---|
| 44 | 5 | Методическая подготовка. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств силовой подготовки для их направленной коррекции. | 2 |
| 54 | 5 | Методическая подготовка. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.) при занятиях силовой направленности. | 2 |
| 70 | 5 | Методическая подготовка. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы): 12 минутный тест по Куперу, проба «лестничного марша» и т.д. | 2 |
| 86 | 5 | Методическая подготовка. Методика проведения учебно-тренировочного занятия в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). | 2 |
| 98 | 5 | Методическая подготовка. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств | 2 |
| 133 | 5 | Методическая подготовка. Методика составления и проведения индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий силовой направленности. | 2 |

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

| | Выполнение СРС | | |
|---|---|---------|---------------------|
| Подвид СРС | Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс | Семестр | Кол- во часов |
| 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 | 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 | 2 | 4 |
| Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение теста | 1 Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / | 4 | 4 |

| | Е. А. Черепов. — Челябинск : ЮУрГУ, 2015 — Часть 1 — 2015. — 70 с. — Текст | | |
|--|---|---|------|
| | : электронный // Лань : электронно- библиотечная 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 : электронно- | | |
| | библиотечная система. — URL: | | |
| | https://e.lanbook.com/book/154151 | | |
| | Мухамедьяров, Н. Н. Силовые виды | | |
| | спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, | | |
| Подготовка к зачету | гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, | 2 | 3,75 |
| l su | кроссфит : учебное пособие / Н. Н. | _ | 3,70 |
| | 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: | | |
| | https://e.lanbook.com/book/154150 2 | | |
| | 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 | 5 | 4 |
| | : электронный // Лань : электронно- | | |
| | библиотечная 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 c. | | |
| | Мухамедьяров, Н. Н. Силовые виды | | |
| | спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, | | |
| | гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, | | |
| Подготовка к зачету | кроссфит : учебное пособие / Н. Н. | 3 | 3,75 |
| | Мухамедьяров. — Симферополь: КИПУ, | | |
| | 2018. — 248 с. | | |
| | 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. | | |
| Подготовка к зачету | | 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 с. | | |
|---|---|---|------|
| 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 теоретическому тестированию и прохождение теста | 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 | 1 | 4 |
| 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 | 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- местр | Вид контроля | Название контрольного мероприятия | Bec | Макс. балл | Порядок начисления баллов | Учи- тыва - ется в ПА |
|----------------|--------------|----------------------------------|---|-----|---------------|---|-----------------------------------|
| 1 | 1 | Проме- жуточная аттестация | Зачет | | 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 | зачет |

| | | | | | | практический опыт (1 баллу за вопрос). | |
|---|---|----------|---------------------------|----|----|---|-------|
| | | | | | | практический опыт (т оаллу за вопрос). Дан правильный ответ на | |
| | | | | | | дополнительный вопрос (1 балл). | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | 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 | |
| | | | Участие в | | | составе сборных команд ЮУрГУ по | |
| 2 | 1 | Бонус | спортивно- | | 15 | видам спорта - 15 баллов; | зачет |
| | 1 | Вонус | массовых | | 13 | 4. Выполнение нормативов комплекса | 34401 |
| | | | мероприятиях | | | ГТО на серебряный знак (с | |
| | | | | | | предоставлением удостоверения)- 6 | |
| | | | | | | баллов; | |
| | | | | | | 5. Выполнение нормативов комплекса | |
| | | | | | | ГТО на золотой знак (с предоставлением | |
| | | | | | | удостоверения)- 8 баллов. | |
| | | | | | | Максимальный балл на каждом занятии | |
| | | | | | | из 12-ти - 5 (12 занятий * 5= 60): | |
| | | | | | | 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 | |
| | | | Drymanyayyya | | | действие, знает цели и задачи | |
| | | | Выполнение | | | применяемых методик, оперирует | |
| 3 | 1 | Текущий | методико- практических | 30 | 60 | правильными формулировками и | зачет |
| | 1 | контроль | заданий 1 семестр | | 00 | терминами, демонстрирует частичное | 34401 |
| | | | 1 часть | | | понимание материала. | |
| | | | 1 10015 | | | 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 | |
| 1 | | | | | | 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, | |
| 1 | | | | | | комплекс или технико-тактическое действие. | |
| | | | | | | денетвие. | |

| | | | | | | 0 - отсутствует на занятии. | |
|---|---|----------------------------------|---|----|----|--|-------|
| 4 | 1 | Текущий контроль | Выполнения методико- практических заданий 1 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 |
| 5 | 1 | Текущий контроль | Сдача тестов- нормативов | 30 | 5 | Средний балл согласно шкалы оценивания результатов выполнения тестов-нормативов | зачет |
| 6 | 2 | Проме- жуточная аттестация | Зачет | | 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 |
| 7 | 2 | Бонус | Участие в спортивно- массовых мероприятиях | | 15 | 1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения -5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых | зачет |

| | | | | | | 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. | |
|---|---|---------------------|---|----|----|--|-------|
| 8 | 2 | Текущий контроль | Выполнения методико- практических заданий 2 семестр 1 часть | 30 | 60 | Максимальный балл на каждом занятии из 12-ти - 5 (12 занятий * 5= 60): 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 |
| 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 | зачет |

| | | | | | | 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. | |
| - | | | | | | Средний балл согласно шкалы | |
| 10 | 2 | Текущий | Сдача тестов- | 30 | 5 | оценивания результатов выполнения | зачет |
| 10 | 2 | контроль | нормативов | 30 | 3 | тестов-нормативов | 3a 1C1 |
| | | | | | | Зачет проводится в форме устного | |
| | | | | | | опроса. Порядок начисления баллов: | |
| | | | | | | раскрыт смысл 2 предлагаемых из списка | |
| | | Проме- | | | | зачетных вопросов (по 1 баллу за | |
| 11 | 3 | жуточная | Зачет | | 5 | вопрос); студент показывает умение | зачет |
| 1 | 3 | аттестация | 3u 101 | | 5 | переложить теоретические знания на | 34 101 |
| | | аттостации | | | | практический опыт (1 баллу за вопрос). | |
| | | | | | | Дан правильный ответ на | |
| | | | | | | дополнительный вопрос (1 балл). | |
| | | | | | | 1. Участие в физкультурно-массовых | |
| | | | | | | мероприятиях структурного | |
| | | | | | | подразделения -5 баллов; | |
| | | | 3 7 | | | 2. Участие в спортивно-массовых | |
| | | | Участие в | | | мероприятиях ЮУрГУ - 10 баллов; | |
| 12 | 3 | Бонус | спортивно- | | 15 | 3. Участие в спортивных мероприятиях в | зачет |
| | | | массовых | | | составе сборных команд ЮУрГУ по | |
| | | | мероприятиях | | | видам спорта - 15 баллов; | |
| | | | | | | 4. Выполнение нормативов комплекса | |
| | | | | | | ГТО на серебряный знак (с | |
| | i l | | | 1 | | предоставлением удостоверения)- 6 | 1 I |

| | | | Выполнения | | | баллов; 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 8 баллов. 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 | |
|----|---|---------------------|---|----|----|--|-------|
| 13 | 3 | контроль | методико- практических заданий 3 семестр (1-16) | 30 | 80 | 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 |
| 14 | 3 | Текущий контроль | Выполнения методико- практических заданий 3 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. | зачет |

| | | | | | | 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. | |
| 15 | 3 | Текущий контроль | Сдача тестов- нормативов | 30 | 5 | Средний балл согласно шкалы оценивания результатов выполнения тестов-нормативов | зачет |
| 16 | 4 | Проме- жуточная аттестация | Зачет | | 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 |
| 17 | 4 | Бонус | Участие в спортивно- массовых мероприятиях | | 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 | 30 | 80 | Максимальный балл на каждом занятии из 16-ти - 5 (16 занятий * 5= 80): 5 - выставляется студенту, если он | зачет |

| | | | | | | L | |
|----|---|----------|-------------------|----|----|---------------------------------------|-------|
| | | | заданий 4 семестр | | | правильно выполняет упражнение, | |
| | | | (1-16) | | | 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. | |
| | | | | | | 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 | |
| | | | D | | | правильными формулировками и | |
| | | | Выполнения | | | терминами, демонстрирует полное | |
| 10 | A | Текущий | методико- | 20 | 00 | понимание материала и способность к | |
| 19 | 4 | контроль | практических | 30 | 80 | обоснованию своих действий, владеет | зачет |
| | | F 33 | заданий 4 семестр | | | речью, показывая связность и | |
| | | | (17-32) | | | 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. | |
|----|---|----------------------------------|---|----|----|--|-------|
| 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 | | 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 | 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 |
| 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 | зачет |

| | | | 1 | 1 | | 1 | |
|----|---|----------|-------------------|----|----|--|-------|
| | | | | | | 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. | 1 |
| | | | | | | 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 | |
| | | | Выполнения | | | речью, показывая связность и | |
| | | Текущий | методико- | | | последовательность в изложении. | |
| 24 | 5 | контроль | практических | 30 | 40 | 4- выставляется студенту, если он | зачет |
| | | контроль | заданий 5 семестр | | | правильно выполняет упражнение, | |
| | | | (9-16) | | | 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 | |
| | | | <u> </u> | | | правильными формулировками и | ĺ |

| | | | | | | 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. | |
|----|---|---------------------|--|----|----|--|-------|
| 25 | 5 | Текущий контроль | Сдача тестов- нормативов | 30 | 5 | Средний балл согласно шкалы оценивания результатов выполнения тестов-нормативов | зачет |
| 26 | 1 | 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 |
| 27 | 2 | 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 |
| 28 | 3 | 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 |
| 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 | зачет |

| | | 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. | |

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

| Вид промежуточной аттестации | Процедура проведения | Критерии оценивания |
|------------------------------------|---|---|
| зачет | рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |
| зачет | рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |
| зачет | рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |
| зачет | рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |

| зачет | рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |
|-------|---|---|
|-------|---|---|

6.3. Оценочные материалы

| Компетенции | Результаты | | | | | | | | | | | | | | | | | √o I | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|--|---|---|---|---|-----|----|---|----|----|----|----|----|-----|---|----|----|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| компетенции | обучения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 6 | 57 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1. | 3 1 | 4 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| УК-7 | Знает: основы физической культуры и здорового образа жизни | + | | | | + | | | + | | + | | + | | | | + | | + | + | | + | | | + | | | | | | + |
| УК-7 | Умеет: использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга | + | + | + | + | + | + | | -+ | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | | + | | + | + | | | | | | |
| УК-7 | Имеет практический опыт: применения современных технологий укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в | | | | | -1 | - | | | | + | | + | + | _ | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | | | | |

| режиме учебной | Π | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| деятельности с | | | | | | | | | | | | |
| целью | | | | | | | | | | | | |
| профилактики | | | | | | | | | | | | |
| переутомления и | | | | | | | | | | | | |
| сохранения | | | | | | | | | | | | |
| высокой | | | | | | | | | | | | |
| работоспособности | | | | | | | | | | | | |

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

| $\mathcal{N}_{\underline{0}}$ | Вид литературы | Наименование ресурса в электронной форме | Библиографическое описание |
|-------------------------------|------------------------|--|--|
| Ш | Основная питература | 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: 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 |
| 5 | Основная литература | Электронно- библиотечная система издательства Лань | 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 | Основная литература | 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 "Гарант Урал Сервис"-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 Тобразным грифом и др. Рулетки для измерения, кистевые динамометры, стойка для измерения роста. Динамометр, спирометр, рулетка и др. Эталонные таблицы для оценки физического развития и функциональной подготовленности |
|---------------------------------|--------------|--|
| Практические занятия и семинары | ЛАМ (УСК) | Беговые дорожки, секундомер |