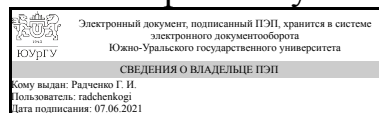


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
Высшая школа электроники и  
компьютерных наук



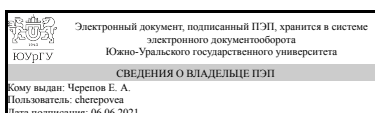
Г. И. Радченко

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.26.03 Силовые виды спорта  
для специальности 11.05.01 Радиоэлектронные системы и комплексы  
уровень Специалитет  
форма обучения очная  
кафедра-разработчик Физическое воспитание и здоровье

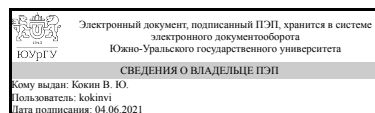
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 11.05.01 Радиоэлектронные системы и комплексы, утверждённым приказом Минобрнауки от 09.02.2018 № 94

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



Е. А. Черепов

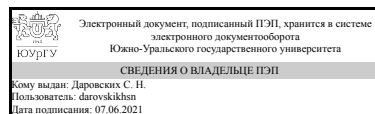
Разработчик программы,  
к.пед.н., доц., доцент



В. Ю. Кокин

СОГЛАСОВАНО

Руководитель специальности  
д.техн.н., доц.



С. Н. Даровских

## **1. Цели и задачи дисциплины**

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Целью изучения дисциплины "Силовые виды спорта" является формирование у студентов умений, навыков занятий и участия в соревнованиях по силовым видам спорта, гармоничного физического и функционального развития, высокого уровня физической подготовленности, профессионально важных индивидуально-психических и социально-психологических качеств личности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности с использованием разнообразных средств, в том числе и силовой направленности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ силовых видов спорта и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями силовой направленности;
- овладение системой практических умений и навыков в силовых видах спорта, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие, совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для самоопределения в социуме;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности по силовым видам спорта в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей в силовых видах спорта, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

### **Краткое содержание дисциплины**

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

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

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

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: основы профессионально-прикладной физической подготовки в силовых видах спорта в соответствии с выбранной профессиональной деятельностью Умеет: планировать и составлять индивидуальные программы общей и профессионально-прикладной физической подготовки различной целевой направленности на основе силовых видов спорта на разных возрастных этапах Имеет практический опыт: ведения самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности, планирования и проведения систематических занятий силовыми видами спорта

## 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

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

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

Нет

#### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 з.е., 328 ч., 32,25 ч.  
контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах				
		Номер семестра				
		1	2	3	4	5
Общая трудоёмкость дисциплины	328	72	72	72	72	40
<i>Аудиторные занятия:</i>	288	64	64	64	64	32
Лекции (Л)	16	8	8	0	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	272	56	56	64	64	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	38,75	7,75	7,75	7,75	7,75	7,75
с применением дистанционных образовательных технологий	0					
Домашнее задание. Изучение темы: "Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры и силовых видов спорта в обеспечении здоровья".	2	0	2	0	0	0
Компьютерное тестирование	2	0,5	0	0,5	0,5	0,5
Подготовка к зачёту	15,75	0	0	5,25	5,25	5,25
Домашнее задание. Изучение темы: "Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в пауэрлифтинге, армрестлинге, гиревом спорте".	2	0	0	0	2	0
Подготовка к зачёту.	10,5	5,25	5,25	0	0	0
Домашнее задание. Изучение темы: "Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика самостоятельных занятий силовыми видами спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)".	2	0	0	0	0	2
Компьютерное тестирование.	0,5	0	0,5	0	0	0
Домашнее задание. Изучение темы: "Физическая культура и силовые виды спорта в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры и силовых видов спорта".	2	2	0	0	0	0
Домашнее задание. Изучение темы: "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	0	0	2	0	0
Консультации и промежуточная аттестация	1,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

#### 5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР

1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	140	0	140	0
2	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
5	Методическая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	14	0	14	0

## 5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	2	Тема 1. Физическая культура и силовые виды спорта в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры и силовых видов спорта.	2
2	2	Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры и силовых видов спорта в обеспечении здоровья.	2
3	2	Тема 3 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Виды спорта силовой направленности как средство регуляции работоспособности и здоровьесбережения студента в учебной деятельности.	2
4	2	Тема 4. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в пауэрлифтинге, армрестлинге, гиревом спорте.	2
5	2	Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика самостоятельных занятий силовыми видами спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой).	2
6	2	Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания. Особенности занятий силовыми видами спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой).	2
7	2	Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Простейшие методы самоконтроля при занятиях силовыми видами спорта.	2
8	2	Тема 8. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. Особенности занятий силовыми видами спорта в сфере профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) инженера.	2

## 5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). Оценка физической и функциональной подготовленности студентов-первокурсников - выполнение контрольных нормативов (бег на 100 м., прыжок в дл. с места).	2
2	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). Оценка физической и	2

		функциональной подготовленности студентов-первокурсников - выполнение контрольных нормативов (бег на 1000 м.). О.Р.У - общеразвивающие упражнения и специальные беговые упражнения.	
3-5	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.	6
6-8	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.	6
12-14	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме "круговой" тренировки - 1 круг.	6
17-19	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.	6
20-22	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме "круговой" тренировки - 2 круга.	6
25-27	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.	6
29-31	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 2 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса)	6
32-34	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)	6
35-37	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 2 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса)	6
41-43	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)	6
45-47	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)	6
51-53	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)	6
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	2

		упражнения и специальные беговые упражнения.	
57-58	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.).	4
59-61	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).	6
62-64	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)	6
65-67	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)	6
68-69	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)	4
89-91	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)	6
92-94	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 2 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса).	6
95-97	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 3 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса)	6
119-120	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.).	4
121-122	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 2 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса).	4
123-125	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 2 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса)	6
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

74-76	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.)	6
77-79	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.)	6
80-82	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.).	6
83-84	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.).	6
88	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)- выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.)	2
99-101	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)- выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.)	6
102-104	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.).	6
107-109	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): -пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, становая тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорт --толчок гирь по короткому циклу - от груди, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	6
110-112	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): -пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, становая тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорт --толчок гирь по короткому циклу - от груди, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	6
113-115	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта	6



		(пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): -пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, станова тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорт --толчок гирь по короткому циклу - от груди, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	
116-117	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): -пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, станова тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорт --толчок гирь по короткому циклу - от груди, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	4
118	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). Выполнение контрольных упражнений: - пауэрлифтинг - набрать максимальную сумму кг. в троеборье: выполнить упражнения в соревновательном режиме: жим лёжа. присед со штангой на плечах, станова тяга (по три подхода в каждом); - гиревой спорт - выполнить максимальное количество подъёмов в толчке и рывке гири; - армрестлинг - провести в соревновательном режиме несколько поединков со спарринг-партнёрами правой и левой руками.	2
126-128	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): -пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, станова тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорт --толчок гирь по длинному циклу, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	6
129-131	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, станова тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорт --толчок гирь по длинному циклу, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения на блоках, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	6
134	3	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, станова тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорт --толчок гирь по длинному циклу, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения на блоках, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	2
135	3	Выполнение контрольных упражнений: - пауэрлифтинг - набрать максимальную сумму кг. в троеборье: выполнить упражнения в соревновательном режиме: жим лёжа. присед со штангой на плечах, станова 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
9-11	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.	6
15-16	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	4

		и окончанию движения.	
23-24	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", станочная 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.	4
38-40	4	Техническая подготовка. Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Обучение элементам техники: пауэрлифтинг - изучение фаз движения - "опускание со штангой в присед", "подъём из приседа", изучение фаз движения - "опускание штанги к груди", "фиксация", "поднимание штанги от груди", изучение фаз движения - "тяга штанги", "фиксация конечного положения"; -гиревой спорт - изучение фаз движения в рывке ("подрыв". "подсед"), изучение фаз движения в толчке ("взятие на грудь", "исходное положение перед выталкиванием", "подсед", "выталкивание"); армрестлинг - изучение фазы атаки ("атака через верх", "атака крюком", "атака толчком").	6
48-50	4	Техническая подготовка. Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Обучение элементам техники: пауэрлифтинг - изучение фаз "фиксация конечного положения" после вставания из приседа, "возвращение штанги на стойки", изучение фаз движения в жиме лёжа - "фиксация штанги в верхней точке", опускание штанги на стойку", изучение фазы движения - "возврат штанги на помост"; - гиревой спорт - изучение фаз движения в рывке ("замах для перехвата", "перехват"), изучение фаз движения в толчке ("фиксация", "опускание"); армрестлинг - изучение фазы движения "реализация преимущества".	6
71-73	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", "станочная тяга", "присед со штангой"; - гиревой спорт --толчок гирь по короткому циклу - от груди, рывок гири; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором	6
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", "станочная 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
105-106	4	Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Обучение целостному выполнению упражнений: - пауэрлифтинг - выполнение целостного движения ("жим штанги лёжа", "станочная тяга", "присед со штангой"; ; -гиревой спорт - толчок гирь по длинному циклу, рывок гири; - армрестлинг - выполнение целостного движения со спарринг-партнером	4

132	4	Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Обучение целостному выполнению упражнений: - пауэрлифтинг - выполнение целостного движения ("жим штанги лёжа", "становая тяга", "присед со штангой" ; ; -гиревой спорт - толчок гири по длинному циклу, рывок гири правой и левой руками попеременно; - армрестлинг - выполнение целостного движения со спарринг-партнером	2
28	5	Методическая подготовка. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). Определение пропорциональности и типа телосложения, роста-весовые индексы	2
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
85	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
Домашнее задание. Изучение темы: "Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры и силовых видов спорта в обеспечении здоровья".	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 3, с. 111-147; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 23, с. 430--435; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 44-58; ЭУМД, уч. мет. пос. 3. с. 40-49;	2	2
Компьютерное тестирование	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 7, с. 257-283; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 18, с. 333--376; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 60-74	4	0,5
Компьютерное тестирование	ЭУМД, уч. мет. пос. 3. с. 9-39; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 4, с. 148-174; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 134-149	3	0,5
Подготовка к зачёту	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 7, с. 257-283; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 18, с. 333--376;	4	5,25

	ЭУМД, доп. лит. 6, с. 60-74		
Домашнее задание. Изучение темы: "Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в пауэрлифтинге, армрестлинге, гиревом спорте".	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 7, с. 257-283; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 18, с. 333--376; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 60-74	4	2
Подготовка к зачёту.	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 3, с. 111-147; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 23, с. 430--435; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 44-58; ЭУМД, уч. мет. пос. 3. с. 40-49;	2	5,25
Подготовка к зачёту.	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 2, с. 27-109; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 1, с. 5-26; ЭУМД, уч. мет. пос. 3. с. 9-39; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 6-43	1	5,25
Домашнее задание. Изучение темы: "Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика самостоятельных занятий силовыми видами спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)".	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 6, с. 224-257; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 75-104;	5	2
Компьютерное тестирование	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 6, с. 224-257; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 75-104;	5	0,5
Компьютерное тестирование	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 2, с. 27-109; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 1, с. 5-26; ЭУМД, уч. мет. пос. 3. с. 9-39; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 6-43	1	0,5
Подготовка к зачёту	ЭУМД, уч. мет. пос. 3. с. 9-39; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 4, с. 148-174; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 134-149	3	5,25
Подготовка к зачёту	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 6, с. 224-257; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 75-104;	5	5,25
Компьютерное тестирование.	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 3, с. 111-147; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 23, с. 430--435; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 44-58; ЭУМД, уч. мет. пос. 3. с. 40-49;	2	0,5
Домашнее задание. Изучение темы: "Физическая культура и силовые виды спорта в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры и силовых видов спорта".	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 2, с. 27-109; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 1, с. 5-26; ЭУМД, уч. мет. пос. 3. с. 9-39; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 6-43	1	2
Домашнее задание. Изучение темы: "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".	ЭУМД, уч. мет. пос. 3. с. 9-39; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 4, с. 148-174; ЭУМД, доп. лит. 6, с. 134-149	3	2

## 6. Текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация

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

### 6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се- местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учи- тыва- ется в ПА
1	1	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно- тренировочных заданий по темам РПД №№ 1,4	30	70	На каждом учебном занятии студентам предлагается решить двигательную учебно-тренировочную задачу (ДУТЗ) по видам деятельности силовой направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет – 14 заданий (по 2 часа на каждое задание). Каждая решённая ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. Нерешённая ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов = 70. Весовой коэффициент мероприятия = 30%	зачет
2	1	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно- тренировочных заданий по темам РПД № 1,5	30	70	На каждом учебном занятии студентам предлагается решить двигательную учебно-тренировочную задачу (ДУТЗ) по видам деятельности силовой направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет – 14 заданий (по 2 часа на каждое задание). Каждая решённая ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. Нерешённая ДУТЗ соответствует 0. Максимальное	зачет

						количество баллов = 70. Весовой коэффициент мероприятия = 30%	
3	1	Текущий контроль	Выполнение контрольных нормативов	30	15	<p>В первом семестре на 1 и 2-м учебном занятии студенты выполняют контрольные упражнения для определения исходного уровня физической и функциональной подготовленности (ФиФП). На 1-м занятии выполняются упражнения скоростно-силовой направленности: бег на 100 м (юн.; дев.), прыжки в дл. с места (юн; дев). На 2-м занятии выполняется упражнение на выносливость – бег на 1000 м по пересечённой местности (юн; дев.). За каждый выполненный норматив выставляется оценка от 1 до 5-ти баллов. По сумме 3-х нормативов определяется итоговый балл. При сдаче менее 3-х нормативов сумма баллов не учитывается = 0</p> <p>При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)</p> <p>Максимальное количество баллов = 15. Весовой коэффициент мероприятия = 30%</p>	зачет
4	1	Текущий контроль	Компьютерное тестирование	10	10	<p>Оценивается уровень теоретических, методико-практических знаний и проводится дистанционно во внеучебное время (СРС).</p> <p>При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)</p> <p>Тестовое задание (ТЗ) состоит из 10 вопросов в каждом семестре (всего 50), позволяющих оценить степень поэтапного формирования компетенций.</p> <p>Критерии оценивания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6 и более правильных тестовых заданий - зачтено ;</li> <li>- менее 5-ти правильных ответов – не зачтено;</li> </ul> <p>Максимальное количество баллов = 10. Весовой коэффициент мероприятия = 10%</p>	зачет
5	1	Бонус	Участие в физкультурно-массовых и спортивных	0	15	<p>При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности</p>	зачет

			мероприятиях			<p>обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179).  Бонусные баллы засчитываются за следующие мероприятия: 1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях в своём структурном подразделении равно +5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в составе сборных команд структурного подразделения по видам спорта равно + 10 баллов; 3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта равно + 15 баллов; 4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения) равно + 6 баллов; 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения) равно + 8 баллов.  Максимальная величина бонус-рейтинга +15%</p>	
6	2	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по темам РПД № 1,4,5	30	70	<p>На каждом учебном занятии студентам предлагается решить двигательную учебно-тренировочную задачу (ДУТЗ) по видам деятельности силовой направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)  Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет – 14 заданий (по 2 часа на каждое задание). Каждая решённая ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. Нерешённая ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов = 70. Весовой коэффициент мероприятия = 30%</p>	зачет
7	2	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по темам РПД № 1,5	30	70	<p>На каждом учебном занятии студентам предлагается решить двигательную учебно-тренировочную задачу (ДУТЗ) по видам деятельности силовой направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена</p>	зачет

						приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет – 14 заданий (по 2 часа на каждое задание). Каждая решённая ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. Нерешённая ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов = 70. Весовой коэффициент мероприятия = 30%	
8	2	Текущий контроль	Выполнение контрольных нормативов	30	15	Во втором семестре на 55 и 56-м учебном занятии студенты выполняют контрольные упражнения для определения конечного уровня физической и функциональной подготовленности (ФиФП). На 55-м занятии выполняются упражнения скоростно-силовой направленности: бег на 100 м (юн.; дев.), подтягивание на перекладине - юн., поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине - дев.. На 56-м занятии выполняется упражнение на выносливость – бег на 1000 м по пересечённой местности (юн; дев.). За каждый выполненный норматив выставляется оценка от 1 до 5-ти баллов. По сумме 3-х нормативов определяется итоговый балл. При сдаче менее 3-х нормативов сумма баллов не учитывается = 0 При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Максимальное количество баллов = 15. Весовой коэффициент мероприятия = 30%	зачет
9	2	Текущий контроль	Компьютерное тестирование	10	10	Оценивается уровень теоретических, методико-практических знаний и проводится дистанционно во внеучебное время (СРС). При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Тестовое задание (ТЗ) состоит из 10 вопросов в каждом семестре (всего 50), позволяющих оценить степень поэтапного формирования компетенций. Критерии оценивания: - 6 и более правильных тестовых	зачет



						заданий - зачтено ; - менее 5-ти правильных ответов – не зачтено; Максимальное количество баллов = 10. Весовой коэффициент мероприятия = 10%	
10	2	Бонус	Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях	0	15	При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Бонусные баллы засчитываются за следующие мероприятия: 1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях в своём структурном подразделении равно +5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в составе сборных команд структурного подразделения по видам спорта равно + 10 баллов; 3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта равно + 15 баллов; 4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения) равно + 6 баллов; 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения) равно + 8 баллов. Максимальная величина бонус-рейтинга +15%	зачет
11	3	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по темам РПД № 1,4,5	30	80	На каждом учебном занятии студентам предлагается решить двигательную учебно-тренировочную задачу (ДУТЗ) по видам деятельности силовой направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет – 16 заданий (по 2 часа на каждое задание). Каждая решённая ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. Нерешённая ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов = 80. Весовой коэффициент мероприятия = 30%	зачет
12	3	Текущий контроль	Выполнение двигательных	30	80	На каждом учебном занятии студентам предлагается решить двигательную	зачет

			учебно-тренировочных заданий по темам РПД №№ 1,3,5,4		учебно-тренировочную задачу (ДУТЗ) по видам деятельности силовой направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет – 16 заданий (по 2 часа на каждое задание). Каждая решённая ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. Нерешённая ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов = 80. Весовой коэффициент мероприятия = 30%		
13	3	Текущий контроль	Выполнение контрольных нормативов	30	15	В третьем семестре на 57 и 58-м учебном занятии студенты выполняют контрольные упражнения для определения исходного уровня физической и функциональной подготовленности (ФиФП). На 57-м занятии выполняются упражнения скоростно-силовой направленности: бег на 100 м (юн.; дев.), сгибание и разгибание рук из упора от пола - юн , от скамьи - дев. . На 58-м занятии выполняется упражнение на выносливость – бег на 1000 м по пересечённой местности (юн; дев.). За каждый выполненный норматив выставляется оценка от 1 до 5-ти баллов. По сумме 3-х нормативов определяется итоговый балл. При сдаче менее 3-х нормативов сумма баллов не учитывается = 0 При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Максимальное количество баллов = 15. Весовой коэффициент мероприятия = 30%	зачет
14	3	Текущий контроль	Компьютерное тестирование	10	10	Оценивается уровень теоретических, методико-практических знаний и проводится дистанционно во внеучебное время (СРС). При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания	зачет

						<p>результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)</p> <p>Тестовое задание (ТЗ) состоит из 10 вопросов в каждом семестре (всего 50), позволяющих оценить степень поэтапного формирования компетенций.</p> <p>Критерии оценивания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6 и более правильных тестовых заданий - зачтено ;</li> <li>- менее 5-ти правильных ответов – не зачтено;</li> </ul> <p>Максимальное количество баллов = 10. Весовой коэффициент мероприятия = 10%</p>	
15	3	Бонус	Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях	0	15	<p>При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179).</p> <p>Бонусные баллы засчитываются за следующие мероприятия: 1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях в своём структурном подразделении равно +5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в составе сборных команд структурного подразделения по видам спорта равно + 10 баллов; 3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта равно + 15 баллов; 4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения) равно + 6 баллов; 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения) равно + 8 баллов.</p> <p>Максимальная величина бонус-рейтинга +15%</p>	зачет
16	4	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по темам РПД №№ 1,3,5,4	30	80	<p>На каждом учебном занятии студентам предлагается решить двигательную учебно-тренировочную задачу (ДУТЗ) по видам деятельности силовой направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)</p> <p>Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому</p>	зачет

						РПД и составляет – 16 заданий (по 2 часа на каждое задание). Каждая решённая ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. Нерешённая ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов = 80. Весовой коэффициент мероприятия = 30%	
17	4	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по темам РПД № 1,4,3	30	80	На каждом учебном занятии студентам предлагается решить двигательную учебно-тренировочную задачу (ДУТЗ) по видам деятельности силовой направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет – 16 заданий (по 2 часа на каждое задание). Каждая решённая ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. Нерешённая ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов = 80. Весовой коэффициент мероприятия = 30%	зачет
18	4	Текущий контроль	Выполнение контрольных нормативов	30	15	В четвёртом семестре на 119 и 120-м учебном занятии студенты выполняют контрольные упражнения для определения конечного уровня физической и функциональной подготовленности (ФиФП). На 119-м занятии выполняются упражнения скоростно-силовой направленности: бег на 100 м (юн.; дев.), подтягивание на перекладине - юн., поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине - дев.. На 120-м занятии выполняется упражнение на выносливость – бег на 1000 м по пересечённой местности (юн; дев.). За каждый выполненный норматив выставляется оценка от 1 до 5-ти баллов. По сумме 3-х нормативов определяется итоговый балл. При сдаче менее 3-х нормативов сумма баллов не учитывается = 0 При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)	зачет

						Максимальное количество баллов = 15. Весовой коэффициент мероприятия = 30%	
19	4	Текущий контроль	Компьютерное тестирование	10	10	Оценивается уровень теоретических, методико-практических знаний и проводится дистанционно во внеучебное время (СРС). При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Тестовое задание (ТЗ) состоит из 10 вопросов в каждом семестре (всего 50), позволяющих оценить степень поэтапного формирования компетенций. Критерии оценивания: - 6 и более правильных тестовых заданий - зачтено ; - менее 5-ти правильных ответов – не зачтено; Максимальное количество баллов = 10. Весовой коэффициент мероприятия = 10%	зачет
20	4	Бонус	Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях	0	15	При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Бонусные баллы засчитываются за следующие мероприятия: 1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях в своём структурном подразделении равно +5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в составе сборных команд структурного подразделения по видам спорта равно + 10 баллов; 3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта равно + 15 баллов; 4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения) равно + 6 баллов; 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения) равно + 8 баллов. Максимальная величина бонус-рейтинга +15%	зачет
21	5	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по темам	30	40	На каждом учебном занятии студентам предлагается решить двигательную учебно-тренировочную задачу (ДУТЗ) по видам деятельности силовой направленности сопряжённых с	зачет

			РПД №№ 1,3,5,4			воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет – 8 заданий (по 2 часа на каждое задание). Каждая решённая ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. Нерешённая ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов = 40. Весовой коэффициент мероприятия = 30%	
22	5	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по темам РПД №№ 1,3	30	40	На каждом учебном занятии студентам предлагается решить двигательную учебно-тренировочную задачу (ДУТЗ) по видам деятельности силовой направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет – 8 заданий (по 2 часа на каждое задание). Каждая решённая ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. Нерешённая ДУТЗ соответствует 0. Максимальное количество баллов = 40. Весовой коэффициент мероприятия = 30%	зачет
23	5	Текущий контроль	Выполнение контрольных нормативов	30	15	В пятом семестре на 118-м учебном занятии студенты выполняют контрольные упражнения для определения конечного уровня специальной физической и функциональной подготовленности (ФиФП). Выполняются следующие упражнения: 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 каждой рукой;	зачет

						<p>- армрестлинг - провести в соревновательном режиме три поединка со спарринг-партнёрами правой и левой руками.</p> <p>За каждый выполненный норматив выставляется оценка от 1 до 5-ти баллов. По сумме 3-х нормативов определяется итоговый балл. При сдаче менее 3-х нормативов сумма баллов не учитывается = 0</p> <p>При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)</p> <p>Максимальное количество баллов = 15.</p> <p>Весовой коэффициент мероприятия = 30%</p>	
24	5	Текущий контроль	Компьютерное тестирование	10	10	<p>Оценивается уровень теоретических, методико-практических знаний и проводится дистанционно во внеучебное время (СРС).</p> <p>При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)</p> <p>Тестовое задание (ТЗ) состоит из 10 вопросов в каждом семестре (всего 50), позволяющих оценить степень поэтапного формирования компетенций.</p> <p>Критерии оценивания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6 и более правильных тестовых заданий - зачтено ;</li> <li>- менее 5-ти правильных ответов – не зачтено;</li> </ul> <p>Максимальное количество баллов = 10.</p> <p>Весовой коэффициент мероприятия = 10%</p>	зачет
25	5	Бонус	Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях	0	15	<p>При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179).</p> <p>Бонусные баллы засчитываются за следующие мероприятия: 1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях в своём структурном подразделении равно +5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в составе сборных команд структурного подразделения по видам спорта равно + 10 баллов; 3. Участие в спортивных</p>	зачет

					мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта равно + 15 баллов; 4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения) равно + 6 баллов; 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения) равно + 8 баллов. Максимальная величина бонус-рейтинга +15%
--	--	--	--	--	--

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Рейтинг обучающегося по текущему контролю ( $R_{тек}$ ). $R_d = 0,6 \times R_{тек} + R_b$ ; где $R_{тек}$ определяется как средний рейтинг обучающегося по всем контрольно-рейтинговым мероприятиям с учётом их сложности (веса), $R_b$ - количество бонусных баллов за участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. Сумма контрольно-рейтинговых мероприятий - (Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по темам РПД № 1,3,4,5 (30%) + Выполнение двигательных учебно-тренировочных задач по темам РПД № 1, 3 (30%) + Выполнение контрольных нормативов (30%) + Компьютерное тестирование (демонстрация теоретических и методико-практических знаний) - (10%) + $R_b$	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	Рейтинг обучающегося по текущему контролю ( $R_{тек}$ ). $R_d = 0,6 \times R_{тек} + R_b$ ; где $R_{тек}$ определяется как средний рейтинг обучающегося по всем контрольно-рейтинговым мероприятиям с учётом их сложности (веса), $R_b$ - количество бонусных баллов за участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. Сумма контрольно-рейтинговых мероприятий - (Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по темам РПД № 1,4,5 (30%) + Выполнение двигательных учебно-тренировочных задач по темам РПД № 1, 5 (30%) + Выполнение контрольных нормативов (30%) + Компьютерное тестирование (демонстрация теоретических и методико-практических знаний) - (10%) + $R_b$	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	Рейтинг обучающегося по текущему контролю ( $R_{тек}$ ). $R_d = 0,6 \times R_{тек} + R_b$ ; где $R_{тек}$ определяется как средний рейтинг обучающегося по всем контрольно-рейтинговым мероприятиям с учётом их сложности (веса), $R_b$ - количество бонусных баллов за участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. Сумма контрольно-рейтинговых мероприятий - (Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по темам РПД № 1,4 (30%) + Выполнение двигательных учебно-тренировочных задач по темам РПД № 1, 5, 4 (30%) + Выполнение контрольных нормативов (30%) + Компьютерное тестирование (демонстрация теоретических и методико-практических	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения







6. Васельцова, И. А. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие / И. А. Васельцова. — Самара : СамГУПС, 2015. — 87 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/130420>

### Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование разработки	Наименование ресурса в электронной форме	Д (се ло авт / с
1	Основная литература	Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе = Athletic gymnastics. Powerlifting. Features of the organization of classes in high school : teathing guide : учебное пособие / И. А. Васельцова, Д. О. Белов, А. Б. Бродецкий [и др.]. — Самара : СамГУПС, 2019. — 186 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/145819">https://e.lanbook.com/book/145819</a>	Электронный каталог ЮУрГУ	Лон Авт
2	Дополнительная литература	Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры [Текст] Ч. 1 : курс лекций по направлениям 49.03.01 "Физ. культура" и 44.03.01 "Пед. образование" / Е. А. Черепов ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Ин-т спорта, туризма и сервиса ; ЮУрГУ Выходные данные Челябинск : Издательский Центр ЮУрГУ , 2015 URL <a href="http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000540009">http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&amp;key=000540009</a> Объем 69, [1] с. : ил., граф. + электрон. версия	Электронный каталог ЮУрГУ	Лон Авт
3	Основная литература	Мухамедьяров, Н. Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит : учебное пособие / Н. Н. Мухамедьяров. — Симферополь : КИПУ, 2018. — 248 с. — ISBN 978-5-907118-02-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/125195">https://e.lanbook.com/book/125195</a>	Электронный каталог ЮУрГУ	Лон Авт
4	Дополнительная литература	Пушкина, В. Н. Силовой тренинг: история, основы, тренировка : учебное пособие / В. Н. Пушкина, Ж. Ю. Чайка, И. А. Варенцова. — Архангельск : САФУ, 2012. — 196 с. — ISBN 978-5-261-00712-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/96632">https://e.lanbook.com/book/96632</a>	Электронный каталог ЮУрГУ	Лон Авт
5	Дополнительная литература	Замчий, Т. П. Основы скоростно-силовой подготовки в силовых видах спорта : учебное пособие / Т. П. Замчий ; под редакцией А. Н. Налобина [и др.]. — Омск : СибГУФК, 2019. — 68 с. — ISBN 98-5-91930-126-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/142474">https://e.lanbook.com/book/142474</a>	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Лон Авт
6	Дополнительная литература	Паначев, В. Д. Социально-биологические основы физической культуры и спорта : учебное пособие / В. Д. Паначев, А. С. Сырчиков, А. Б. Лопатина. — Пермь : ПНИПУ, 2010. — 163 с. — ISBN 978-5-398-00438-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/161019">https://e.lanbook.com/book/161019</a>	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Лон Авт

Перечень используемого программного обеспечения:

Нет

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Нет

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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