

# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель направления

ЮУрГУ	Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП	
Кому выдан: Ульрих Д. В. Пользователь: ulrikhsv Дата подписания: 10.06.2024	

Д. В. Ульрих

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины 1.Ф.03.03 Силовые виды спорта  
для направления 08.03.01 Строительство  
уровень Бакалавриат  
форма обучения очная  
кафедра-разработчик Физическое воспитание и здоровье**

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

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

Е. А. Черепов

ЮУрГУ	Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП	
Кому выдан: Черепов Е. А. Пользователь: echerpov Дата подписания: 07.06.2024	

Разработчик программы,  
к.пед.н., доцент

В. Ю. Кокин

ЮУрГУ	Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП	
Кому выдан: Кокин В. Ю. Пользователь: kokinvi Дата подписания: 07.06.2024	

Челябинск

## **1. Цели и задачи дисциплины**

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

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

## **Краткое содержание дисциплины**

Учебная дисциплина «Силовые виды спорта» свои образовательные и развивающие функции наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания в виде элективных курсов, изучается на протяжении 3 лет (5 семестров) и включает в себя следующие виды спорта по выбору: пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой спорт. Каждый вид спорта содержит в себе обязательные разделы: теоретический, практический и контрольный.

Теоретический раздел формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к различным видам спорта силовой направленности. Содержит следующий перечень основных тем:

- социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре и силовым видам спорта;
- социальные и биологические основы физической культуры и силовых видов спорта;
- здоровый образ и стиль жизни студентов;
- психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами силовых видов спорта;
- методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях силовыми видами спорта;
- общая физическая и

спортивная подготовка силовой направленности студентов в образовательном процессе; - спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания. Особенности занятий силовыми видами спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). Практический раздел (реализуется для студентов в учебных группах в соответствии с расписанием учебных занятий или на основании добровольного выбора студентом предпочтительного вида и времени физической активности на занятиях в учебных группах и командах в Центре физкультурно-оздоровительных технологий ИСТИС ЮУрГУ(НИУ) на договорной основе) 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 самодеятельности в физической культуре и силовых видах спорта в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности; Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

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

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: организационно-методические основы физической культуры и силовых видов спорта Умеет: устанавливать приоритеты и планировать на их основе занятия физической культурой и силовыми видами спорта в целях повышение физической и умственной работоспособности, адаптации к внешним факторам Имеет практический опыт: нормирования и контроля оздоровительно-тренировочных нагрузок в силовых видах спорта для формирования здорового образа жизни

## **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., 305,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах				
		Номер семестра				
		1	2	3	4	5
Общая трудоёмкость дисциплины	328	68	68	68	68	56
<i>Аудиторные занятия:</i>	304	64	64	64	64	48
Лекции (Л)	16	0	0	0	0	16
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	288	64	64	64	64	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0	0
<i>Самостоятельная работа (CPC)</i>	22,75	3,75	3,75	3,75	3,75	7,75
Подготовка к зачёту (вопросы для подготовки к тестированию 2-й семестр)	3	0	3	0	0	0
Домашнее задание - выполнение ТЗ	3,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75
Подготовка к зачёту (вопросы для подготовки к тестированию - 5-й семестр)	7	0	0	0	0	7
Подготовка к зачёту (вопросы для подготовки к тестированию - 3-й семестр)	3	0	0	3	0	0
Подготовка к зачёту (вопросы для подготовки к тестированию - 4-й семестр)	3	0	0	0	3	0
Подготовка к зачёту (Вопросы для подготовки к тестированию - 1-й семестр)	3	3	0	0	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)	142	0	142	0
2	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	94	0	94	0
3	Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	38	0	38	0
4	Методическая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	14	0	14	0
5	Теоретическая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	16	16	0	0

##### 5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	5	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	5	Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры и силовых видов спорта в обеспечении здоровья.	2
3	5	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	5	Тема 4 (Часть 1). Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка силовой направленности в пауэрлифтинге, армрестлинге, гиревом спорте.	2
5	5	Тема 4 (Часть 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
6	5	Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика самостоятельных занятий силовыми видами спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой).	2
7	5	Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания. Особенности занятий силовыми видами спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой).	2
8	5	Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Простейшие методы самоконтроля при занятиях силовыми видами спорта.	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, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа).	2
2	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). Оценка физической и функциональной подготовленности студентов-первокурсников - выполнение контрольных нормативов (бег на 1000 м.). О.Р.У - 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
7-9	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	6



		(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).	
64	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
65-66	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Оценка физической и функциональной подготовленности студентов в начале 3-го семестра - выполнение контрольных нормативов (бег на 100, 1000 м., прыжок в дл. с места, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа).	4
84-86	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
87-88	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
89-90	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)	4
91-92	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 3 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса)	4
93-94	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)	4
97-98	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
112	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
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 3 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса)	6
126	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	2

		станциям" (по 2 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса).	
69-71	2	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
72-74	2	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
75-77	2	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
78-80	2	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
81	2	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	2	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
104	2	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
105-107	2	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
109-111	2	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 гири по короткому циклу - от груди, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором,	6

		со спарринг-партнёром левой и правой руками.	
113-115	2	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
116-117	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): -пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, становая тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорт --толчок гирь по короткому циклу - от груди, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	4
118-120	2	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
128	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). Выполнение контрольных упражнений: - пауэрлифтинг - набрать максимальную сумму кг. в троеборье: выполнить упражнения в соревновательном режиме: жим лёжа. присед со штангой на плечах, становая тяга (по три подхода в каждом); - гиревой спорт - выполнить максимальное количество подъёмов в толчке и рывке гири; - армрестлинг - провести в соревновательном режиме несколько поединков со спарринг-партнёрами правой и левой руками.	2
130-132	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, становая тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорт --толчок гирь по длинному циклу, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения на блоках, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	6
133-135	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): -пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, становая тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорт --толчок гирь по длинному циклу, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	6
136-137	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): -пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, становая тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорт --толчок гирь по длинному циклу, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	4
138-139	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): -пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, становая тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорт --толчок гирь по длинному циклу, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	4
140-142	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): -пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, становая тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорт --толчок гирь по длинному циклу, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг -	6

		выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	
143	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой): пауэрлифтинг - жим штанги лёжа, становая тяга, присед со штангой на плечах; -гиревой спорт --толчок гирь по длинному циклу, рывок гири правой и левой руками; армрестлинг - выполнение целостного движения на блоках, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	2
144	2	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
4-6	3	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 точке движения и в конечной фазе движения. "Подводящие" упражнения и имитация движений. Изучение общепринятых команд к началу и окончанию движения.	6
10-11	3	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 точке движения и в конечной фазе движения. "Подводящие" упражнения и имитация движений. Изучение общепринятых команд к началу и окончанию движения.	4
18-19	3	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.	4
33-35	3	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
42-44	3	Техническая подготовка. Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Обучение элементам техники: пауэрлифтинг - изучение фаз "фиксация конечного положения" после	6

		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".	
67	3	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
82	3	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
95-96	3	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/	4
102-103	3	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-搭档ом	4
23	4	Методическая подготовка. 1 Выполнить максимальные тесты в упражнениях с массой собственного тела (подтягивание на перекладине, сгибания-разгибания рук в упоре от пола, поднимание-опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены) 2.Оценить свою физическую подготовленность (по результатам выполненных в сентябре контрольных нормативов) и выполненных упражнений с массой собственного тела. Сравнить с табличными данными.	2
48	4	Методическая подготовка. 1.Выполнить антропометрические измерения (окружность гр. клетки, запястья, голени, бедра, бицепса и др). Сравнить с табличными данными. Измерить рост, массу тела. Определить тип телосложения. 2.Определить цель занятий силовыми видами спорта с учётом типа телосложения. 3. Выбрать упражнения для решения поставленных задач, составить комплекс и определить начальные веса отягощений в базовых упражнениях (выполнив жим штанги лёжа, становую тягу, приседание со штангой а плечах).	2
68	4	Методическая подготовка. 1.Выбрать арсенал подводящих упражнений в гиревом спорте, пауэрлифтинге, армспорте. 2. Составить комплекс упражнений по своему виду. 3. Выполнить комплекс упражнений с выбором дозировки тренировочной нагрузки (вес отягощения, количество подходов, количество повторений в подходе, паузы и характер отдыха между подходами).	2
83	4	Методическая подготовка. Методика проведения учебно-тренировочного	2

		занятия в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). 1. Составить содержание подготовительной части учебно-тренировочного занятия (организационные формы, средства, методические указания). 2 Провести подготовительную часть учебно-тренировочного занятия с группой.	
108	4	Методическая подготовка. Методика проведения учебно-тренировочного занятия в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). 1. Составить содержание основной части учебно-тренировочного занятия (организационные формы, средства, методические указания). 2 Провести основную часть учебно-тренировочного занятия с группой.	2
127	4	Методическая подготовка. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств. 1. Составить программу для развития собственно-силовых и скоростно-силовых способностей. 2. Выполнить комплекс, направленный на развитие собственно-силовых и скоростно-силовых способностей.	2
129	4	Методическая подготовка. Методика составления и проведения индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий силовой направленности. 1.Провести учебно-тренировочное занятие по избранному виду спорта силовой направленности (подготовительная, основная и заключительные части занятия)	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 зачёту (вопросы для подготовки к тестированию 2-й семестр)	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 6, с. 224-257; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 2, с. 27-109; ЭУМД, осн. лит. 1, с. 36--142; ЭУМД, осн. лит. 3, с. 28--242; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 4--42; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 16--184;	2	3
Домашнее задание - выполнение ТЗ	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 2, с. 27-109	1	0,75
Подготовка к зачёту (вопросы для подготовки к тестированию - 5-й семестр)	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74--142; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 21, с. 406--414; ЭУМД, осн. лит. 1, с. 36--142; ЭУМД, осн. лит. 3, с. 28--242; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 4--42; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 16--184;	5	7
Подготовка к зачёту (вопросы для подготовки к тестированию - 3-й семестр)	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74--142; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 19, с. 377--393; ЭУМД, осн. лит. 1, с. 36--142; ЭУМД, осн. лит. 3, с. 28--242; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 4--42; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 16--184;	3	3
Подготовка к зачёту (вопросы для подготовки к тестированию - 4-й семестр)	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74--142; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 19, с. 377--393; ЭУМД, осн. лит. 1, с. 36--142; ЭУМД, осн. лит. 3, с. 28--242; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 4--42; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 16--184;	4	3
Подготовка к зачёту (Вопросы для	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223;	1	3

подготовки к тестированию - 1-й семестр)	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 2, с. 27-109		
Домашнее задание - выполнение ТЗ	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74--142; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 19, с. 377--393; ЭУМД, осн. лит. 1, с. 36--142; ЭУМД, осн. лит. 3, с. 28--242; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 4--42; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 16--184;	3	0,75
Домашнее задание - выполнение ТЗ	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74--142; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 21, с. 406--414; ЭУМД, осн. лит. 1, с. 36--142; ЭУМД, осн. лит. 3, с. 28--242; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 4--42; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 16--184;	5	0,75
Домашнее задание - выполнение ТЗ	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 6, с. 224-257; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 2, с. 27-109; ЭУМД, осн. лит. 1, с. 36--142; ЭУМД, осн. лит. 3, с. 28--242; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 4--42; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 16--184;	2	0,75
Домашнее задание - выполнение ТЗ	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74--142; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 19, с. 377--393; ЭУМД, осн. лит. 1, с. 36--142; ЭУМД, осн. лит. 3, с. 28--242; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 4--42; ЭУМД, доп. лит. 5, с. 16--184;	4	0,75

## 6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

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 1,3	58,125	155	На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ). Количество ДУТЗ соответствует объему разделов дисциплины по теме 1 - 24 задания, по теме 3 - 7 заданий. Результат выполненного (ДУТЗ) показывает уровень общей физической и технической подготовленности обучающегося, выражается в проявлении им скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, гибкости, и является критерием оценки. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5 за каждое выполненное задание. По теме 1: 5 баллов – объем и интенсивность	зачет

					<p>выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;</p> <p>4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;</p> <p>3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий;</p> <p>2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма.</p> <p>1 балл - объём и интенсивность</p>	
--	--	--	--	--	--	--

						выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма. Невыполненное ДУТЗ соответствует 0. По теме 3: 5 баллов – быстрое исполнение, элементы техники выполнены слитно, фазы движения последовательны, действие доведено до автоматизма, достигнут стабильный итог; 4 балла – быстрота исполнения снижена, элементы техники выполнены слитно, фазы движения последовательны, осознанный контроль действий (нет автоматизма), достигнут стабильный итог; 3 балла – замедленное выполнение упражнения, сформирован ритм двигательного акта, повышен концентрация внимания, нестабильное решение двигательной задачи; 2 балла – медленное выполнение упражнения, нарушен ритм исполнения элементов техники, главное звено техники выполнено с грубыми ошибками, двигательная задача не решена; 1 балл – сформировано общее представление о технике движения, нарушены пространственные, временные и динамические характеристики движения. Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.	
2	1	Текущий контроль	Выполнение методико-практического задания по теме РПД № 4	1,875	5	На методическом учебном занятии студентам предлагается выполнить методико-практическое задание (МПЗ). Результат выполненного МПЗ показывает уровень методической и теоретической подготовленности обучающегося, выражается в использовании полученных знаний на практических занятиях и физкультурно-спортивных практиках. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5 за выполненное МПЗ. 5 баллов - 1.Знание основ методики тренировки в силовых видах спорта и методов самоконтроля за функциональным состоянием, физическим развитием, физической	зачет

					<p>подготовленностью;</p> <p>2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология, биомеханика и др.) по теме «Силовые виды спорта»;</p> <p>3. Ориентация в основном и дополнительном материале по теме «Силовые виды спорта»;</p> <p>4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию курса «Силовые виды спорта»</p> <p>5.Использование основ методики тренировки и самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.</p> <p>4. балла - 1. Знание основных формулировок, понятий, определений в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;</p> <p>2.Недостаточный учёт междисциплинарных связей при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма;</p> <p>3. Дополнительный материал по изучаемой теме «Силовые виды спорта» используется фрагментарно.</p> <p>4.При выполнении учебного материала по методическому разделу допущены незначительные ошибки;</p> <p>5. Не всегда показатели самоконтроля учитываются при составлении методических указаний в тренировке по силовым видам спорта.</p> <p>3 балла - 1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;</p> <p>2. Отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма;</p> <p>3. Недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля;</p> <p>4. При выполнении заданий по использованию методики тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал изучаемой темы;</p> <p>5. Недостаточная практическая</p>	
--	--	--	--	--	---	--

						направленность полученных умений и навыков самоконтроля по теме «Силовые виды спорта».	
						<p>2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;</p> <p>2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;</p> <p>3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по силовым видам спорта.</p> <p>1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;</p> <p>2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.</p> <p>3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-тренировочное занятие по силовым видам спорта;</p> <p>Невыполненное МПЗ соответствует 0.</p>	
3	1	Текущий контроль	Выполнение контрольных нормативов по ОФП	30	15	<p>Для определения исходного уровня физической подготовленности на начало учебного года на 1-м и 2-м учебном занятии в первом семестре студенты выполняют нормативы по общефизической подготовке в беге на 100 и 1000 м., прыжках с места в длину. Критерии оценивания: за каждый из трёх выполненных нормативов выставляется от 1 до 5 баллов. Максимальный балл определяется по сумме 3-х нормативов. Выполнение менее 3-х нормативов оценивается как 0 баллов.</p> <p>Контрольные нормативы (мужчины)</p> <p>Оценка в баллах 5 4 3 2 1</p> <p>Бег 100 метров (сек) 13,2 13,8 14,3 14,7 15,0</p> <p>Бег 1000 метров (мин) 3,20 3,40 4,10 4,30 4,50</p> <p>Подтягивание на перекладине (кол-во раз) 15 11 7 5 3</p> <p>Прыжки в длину с места (см) 240 225 210 200 190</p>	зачет

						Контрольные нормативы (женщины) Оценка в баллах 5 4 3 2 1 Бег 100 метров (сек) 16,0 16,6 17,9 18,5 19,5 Бег 1000 метров (мин) 4,30 4,50 5,20 5,40 6,00 Поднимание и опускание туловища из п. лёжа на спине, ноги закреплены, руки за головой ( за 1 мин. кол-во раз) 45 40 35 30 20 Прыжки в длину с места (см) 180 170 160 150 140	
4	1	Текущий контроль	Компьютерное тестирование	10	10	Проводится в каждом семестре по темам, изучаемым в разделе СРС и методических занятий (во внеучебное время). 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. За правильный ответ на одно тестовое задание начисляется 1 балл. За неправильный ответ на одно тестовое задание начисляется 0 баллов.	зачет
5	1	Бонус	Участие в физкультурно-массовых мероприятиях	-	15	Выставляется тем студентам, которые участвовали в означенных мероприятиях: 1. Личное (командное) призовое место на соревнованиях по видам спорта: +15 % - на международном уровне; +10 % - на российском уровне; +5 % - на региональном, городском, университетском, уровне; 2. Участие в спортивных и физкультурно- массовых мероприятиях в составе команд университета по видам спорта: +15 % – в составе сборных команд ЮУрГУ; +10 % - в составе сборных команд института, высшей школы; +3% – в составе сборных команд внутри института, высшей школы (между группами, кафедрами, специальностями и направлениями подготовки); 3. Выполнение нормативов комплекса ГТО: +8% – ГТО на золотой знак; +6 – ГТО на серебряный знак; +4 – ГТО на бронзовый знак; 4. Участие в спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях (волонтерство, судейство, организатор	зачет

						мероприятия и прочее): +3% – университетский уровень, уровень института, высшей школы, уровень вне университетский.	
						Максимально возможная величина бонус- рейтинга 15%. Учитывается только при наличии подтверждающего документа с Ф.И.О студента. Бонус можно получить за каждое мероприятие, но в общем рейтинге не более 15% Студент представляет копии документов, подтверждающих участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях.	
6	1	Промежуточная аттестация	Зачёт	-	5	<p>При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. По решению, принятому на заседании кафедры ФВиЗ от 28.06.20024 г. до промежуточной аттестации допускаются студенты, у которых итоговый рейтинг по двигательным учебно-тренировочным заданиям (ДУТЗ) и методико-практическим заданиям (МПЗ), без учёта бонуса. контрольных нормативов и тестового задания, составляет не менее 45%. Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка за каждый правильный ответ – 5 баллов. Учитывается среднее значение за КРМ по промежуточной аттестации.</p> <p>5 баллов -</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ориентация в основном и дополнительном материале по теме;</li> <li>2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу;</li> <li>3.Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;</li> <li>4.Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Силовые виды спорта»;</li> <li>5.Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.</li> </ol>	зачет

					<p>4 балла -</p> <p>1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;</p> <p>2.Знание основ тренировки и самоподготовки;</p> <p>3.Знание методов оценки двигательной подготовленности;</p> <p>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;</p> <p>5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.</p> <p>3 балла -</p> <p>1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;</p> <p>2.Нет дополнений к изученному материалу;</p> <p>3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;</p> <p>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы;</p> <p>5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.</p> <p>2 балла -</p> <p>1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;</p> <p>2.Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности;</p> <p>3.Методические ошибки трактовок основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности.</p> <p>1 балл -</p> <p>1.Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок;</p>	
--	--	--	--	--	--	--

						2.Отсутствуют формулировки определений, понятий. 3.Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке; 4.Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена. 0 баллов - отсутствие знаний. Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине. Таким образом студент может улучшить свой рейтинг, полученный по итогам текущего контроля, но, в случае неудачного ответа, оценка не может быть ниже, полученной по итогам текущего контроля.	
7	2	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по темам РПД 1,3	58,125	155	<p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ). Количество ДУТЗ соответствует объему разделов дисциплины по теме 1 - 25 задание, по теме 3 - 6 заданий. Результат выполненного (ДУТЗ) показывает уровень общей физической и технической подготовленности обучающегося, выражается в проявлении им скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, гибкости, и является критерием оценки. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5 за каждое выполненное задание.</p> <p>По теме 1:</p> <p>5 баллов – объем и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определенных специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;</p> <p>4 балла - объем выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном</p>	зачет

					<p>снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;</p> <p>3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий;</p> <p>2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма.</p> <p>1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма.</p> <p>Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.</p> <p>По теме 3:</p> <p>5 баллов – быстрое исполнение, элементы техники выполнены слитно, фазы движения последовательны, действие доведено до автоматизма, достигнут стабильный итог;</p> <p>4 балла – быстрота исполнения снижена, элементы техники выполнены слитно, фазы движения последовательны, осознанный контроль действий (нет автоматизма),</p>	
--	--	--	--	--	---	--

						достигнут стабильный итог; 3 балла – замедленное выполнение упражнения, сформирован ритм двигательного акта, повышенена концентрация внимания, нестабильное решение двигательной задачи; 2 балла – медленное выполнение упражнения, нарушен ритм исполнения элементов техники, главное звено техники выполнено с грубыми ошибками, двигательная задача не решена; 1 балл – сформировано общее представление о технике движения, нарушены пространственные, временные и динамические характеристики движения. Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.	
8	2	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий по теме РПД № 4	1,875	5	<p>На методическом учебном занятии студентам предлагается выполнить методико-практическое задание (МПЗ). Результат выполненного МПЗ показывает уровень методической и теоретической подготовленности обучающегося, выражается в использовании полученных знаний на практических занятиях и физкультурно-спортивных практиках. Количество МПЗ соответствует объему раздела дисциплины "Методическая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)", и составляет во втором семестре – 1 задание. Выполненное МПЗ оценивается от 1 до 5 баллов.</p> <p>5 баллов - 1.Знание основ методики тренировки в силовых видах спорта и методов самоконтроля за функциональным состоянием, физическим развитием, физической подготовленностью;</p> <p>2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология, биомеханика и др.) по теме «Силовые виды спорта»;</p> <p>3. Ориентация в основном и дополнительном материале по теме «Силовые виды спорта»;</p> <p>4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию курса «Силовые виды спорта»</p> <p>5.Использование основ методики тренировки и самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.</p> <p>4. балла - 1. Знание основных</p>	зачет

				<p>формулировок, понятий, определений в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;</p> <p>2. Недостаточный учёт междисциплинарных связей при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма;</p> <p>3. Дополнительный материал по изучаемой теме «Силовые виды спорта» используется фрагментарно.</p> <p>4. При выполнении учебного материала по методическому разделу допущены незначительные ошибки;</p> <p>5. Не всегда показатели самоконтроля учитываются при составлении методических указаний в тренировке по силовым видам спорта.</p> <p>3 балла - 1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;</p> <p>2. Отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма;</p> <p>3. Недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля;</p> <p>4. При выполнении заданий по использованию методики тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал изучаемой темы;</p> <p>5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и навыков самоконтроля по теме «Силовые виды спорта».</p> <p>2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;</p> <p>2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;</p> <p>3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в</p>	
--	--	--	--	--	--

							учебно-тренировочных занятиях по силовым видам спорта.	
							1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля; 2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля. 3.Отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-тренировочное занятие по силовым видам спорта; Невыполненное МПЗ соответствует 0.	
9	2	Текущий контроль	Выполнение контрольных нормативов по ОФП	30	15		<p>В конце второго семестра на учебных занятиях №№ 63 и 64 студенты выполняют те же самые нормативы (бег а 100 и 1000 м., подтягивание на перекладине и сгибание и разгибание рук в упоре лёжа), но уже с целью определения уровня их физической подготовленности на момент окончания учебного года. Критерии оценивания: за каждый из трёх выполненных нормативов выставляется от 1 до 5 баллов.</p> <p>Максимальный балл определяется по сумме 3-х нормативов. Выполнение менее 3-х нормативов оценивается как 0 баллов.</p> <p>Контрольные нормативы (мужчины)  Оценка в баллах 5 4 3 2 1  Бег 100 метров (сек) 13,2 13,8 14,3 14,7 15,0  Бег 1000 метров (мин) 3,20 3,40 4,10 4,30 4,50  Подтягивание на перекладине (кол-во раз) 15 11 7 5 3  Прыжки в длину с места (см) 240 225 210 200 190  Контрольные нормативы (женщины)  Оценка в баллах 5 4 3 2 1  Бег 100 метров (сек) 16,0 16,6 17,9 18,5 19,5  Бег 1000 метров (мин) 4,30 4,50 5,20 5,40 6,00  Поднимание и опускание туловища из п. лёжа на спине, ноги закреплены, руки за головой ( за 1 мин. кол-во раз) 45 40 35 30 20  Прыжки в длину с места (см) 180 170 160 150 140</p>	зачет
10	2	Текущий контроль	Компьютерное тестирование	10	10		Проводится в каждом семестре по темам, изучаемым в разделе СРС и	зачет

						методических занятий (во внеучебное время). 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. За правильный ответ на одно тестовое задание начисляется 1 балл. За неправильный ответ на одно тестовое задание начисляется 0 баллов.	
11	2	Бонус	Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях	-	15	<p>Выставляется тем студентам, которые участвовали в означенных мероприятиях:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Личное (командное) призовое место на соревнованиях по видам спорта: +15 % - на международном уровне; +10 % - на российском уровне; +5 % - на региональном, городском, университетском, уровне;</li> <li>2. Участие в спортивных и физкультурно- массовых мероприятиях в составе команд университета по видам спорта: +15 % – в составе сборных команд ЮУрГУ; +10 % - в составе сборных команд института, высшей школы; +3% – в составе сборных команд внутри института, высшей школы (между группами, кафедрами, специальностями и направлениями подготовки);</li> <li>3. Выполнение нормативов комплекса ГТО: +8% – ГТО на золотой знак; +6 – ГТО на серебряный знак; +4 – ГТО на бронзовый знак;</li> <li>4. Участие в спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях (волонтерство, судейство, организатор мероприятия и прочее): +3% – университетский уровень, уровень института, высшей школы, уровень вне университетский.</li> </ol> <p>Максимально возможная величина бонус- рейтинга 15%. Учитывается только при наличии подтверждающего документа с Ф.И.О студента. Бонус можно получить за каждое мероприятие, но в общем рейтинге не более 15%</p> <p>Студент представляет копии документов, подтверждающих участие</p>	зачет

						в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях.	
12	2	Промежуточная аттестация	Зачёт	-	5	<p>При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. По решению, принятому на заседании кафедры ФВиЗ от 28.06.20024 г. до промежуточной аттестации допускаются студенты, у которых итоговый рейтинг по двигательным учебно-тренировочным заданиям (ДУТЗ) и методико-практическим заданиям (МПЗ), без учёта бонуса. контрольных нормативов и тестового задания, составляет не менее 45%.</p> <p>Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка за каждый правильный ответ – 5 баллов. Учитывается среднее значение за КРМ по промежуточной аттестации.</p> <p>5 баллов -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1.Ориентация в основном и дополнительном материале по теме;</li> <li>2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу;</li> <li>3.Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;</li> <li>4.Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Физическая культура и спорт»;</li> <li>5.Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.</li> </ul> <p>4 балла -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;</li> <li>2.Знание основ тренировки и самоподготовки;</li> <li>3.Знание методов оценки двигательной подготовленности;</li> <li>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;</li> </ul>	зачет

					<p>5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.</p> <p>3 балла -</p> <p>1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;</p> <p>2.Нет дополнений к изученному материалу;</p> <p>3.Недостато составляет не менее 45% без учёта бонуса. контрольных нормативов и тестового задания Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка за каждый правильный ответ – 5 баллов. Учитывается среднее значение за КРМ по промежуточной аттестации.</p> <p>5 баллов -</p> <p>1.Ориентация в основном и дополнительном материале по теме;</p> <p>2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу;</p> <p>3.Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;</p> <p>4.Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Физическая культура и спорт»;</p> <p>5.Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.</p> <p>4 балла -</p> <p>1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;</p> <p>2.Знание основ тренировки и самоподготовки;</p> <p>3.Знание методов оценки двигательной подготовленности;</p> <p>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;</p> <p>5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.</p> <p>3 балла -</p> <p>1.Приблизительное знание</p>	
--	--	--	--	--	--	--

							<p>формулировок, определений и понятий;</p> <p>2.Нет дополнений к изученному материалу;</p> <p>3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;</p> <p>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы;</p> <p>5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.</p> <p><b>2 балла -</b></p> <p>1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;</p> <p>2.Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности;</p> <p>3.Методические ошибки трактовок основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности.</p> <p><b>1 балл -</b></p> <p>1.Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок;</p> <p>2.Отсутствуют формулировки определений, понятий.</p> <p>3.Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке;</p> <p>4.Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена.</p> <p>Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине.</p> <p>Таким образом, студент может улучшить свой рейтинг, полученный по итогам текущего контроля, но, в случае неудачного ответа, оценка не может быть ниже, полученной по итогам текущего контроля.</p>	
13	3	Текущий	Выполнение	48,75	130	На каждом учебном занятии студентам	зачет	

		контроль	двигательных учебно-тренировочных заданий по темам 1,2		<p>предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по темам 1,2. Количество ДУТЗ соответствует объёму разделов дисциплины по теме 1 - 13 заданий, по теме 2 - 13 заданий. Результат выполненного (ДУТЗ) показывает уровень общей физической подготовленности обучающегося, выражается в проявлении им скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, гибкости, и является критерием оценки. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5 за каждое выполненное задание . По теме 1 и 2:</p> <p>5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;</p> <p>4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;</p> <p>3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный)</p>	
--	--	----------	--	--	--	--

						между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий;	
						2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма.	
14	3	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме РПД № 3	7,5	20	<p>1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма.</p> <p>Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.</p> <p>На каждом занятии раздела "Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)" выполняется одно двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по изучению техники упражнений в рывках, в жимах, тягах, толчках (выталкиваниях), в статическом, динамическом и смешанном режимах работы мышц, с массой собственного тела, со свободными весами, на тренажёрах и др. Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины "Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)", и составляет в 3-м семестре – 4 задания. Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов.</p> <p>5 баллов – быстрое исполнение, элементы техники выполнены слитно, фазы движения последовательны, действие доведено до автоматизма, достигнут стабильный итог;</p> <p>4 балла – быстрота исполнения снижена, элементы техники выполнены слитно, фазы движения последовательны, осознанный</p>	зачет

						контроль действий (нет автоматизма), достигнут стабильный итог; 3 балла – замедленное выполнение упражнения, сформирован ритм двигательного акта, повышенана концентрация внимания, нестабильное решение двигательной задачи; 2 балла – медленное выполнение упражнения, нарушен ритм исполнения элементов техники, главное звено техники выполнено с грубыми ошибками, двигательная задача не решена; 1 балл – сформировано общее представление о технике движения, нарушены пространственные, временные и динамические характеристики движения. Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.	
15	3	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий по теме РПД № 4 (метод.)	3,75	10	<p>На каждом методическом учебном занятии студентам предлагается выполнить методико-практическое задание (МПЗ). Результат выполненного МПЗ показывает уровень методической и теоретической подготовленности обучающегося, выражается в использовании полученных знаний на практических занятиях и физкультурно-спортивных практиках. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5 за каждое выполненное МПЗ.</p> <p>5 баллов - 1. Знание основ методики тренировки в силовых видах спорта и методов самоконтроля за функциональным состоянием, физическим развитием, физической подготовленностью;</p> <p>2. Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология, биомеханика и др.) по теме «Силовые виды спорта»;</p> <p>3. Ориентация в основном и дополнительном материале по теме «Силовые виды спорта»;</p> <p>4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию курса «Силовые виды спорта»</p> <p>5. Использование основ методики тренировки и самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.</p> <p>4. балла - 1. Знание основных формулировок, понятий, определений в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;</p>	зачет

					<p>2.Недостаточный учёт междисциплинарных связей при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма;</p> <p>3. Дополнительный материал по изучаемой теме «Силовые виды спорта» используется фрагментарно.</p> <p>4.При выполнении учебного материала по методическому разделу допущены незначительные ошибки;</p> <p>5. Не всегда показатели самоконтроля учитываются при составлении методических указаний в тренировке по силовым видам спорта.</p> <p>3 балла - 1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;</p> <p>2. Отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма;</p> <p>3. Недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля;</p> <p>4. При выполнении заданий по использованию методики тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал изучаемой темы;</p> <p>5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и навыков самоконтроля по теме «Силовые виды спорта».</p> <p>2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;</p> <p>2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;</p> <p>3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по силовым видам спорта.</p>	
--	--	--	--	--	---	--

						1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля; 2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля. 3.Отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-тренировочное занятие по силовым видам спорта; Невыполненное МПЗ соответствует 0. Количество МПЗ соответствует объёму раздела дисциплины "Методическая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)", и составляет в 3-м семестре – 2 задания.	
16	3	Текущий контроль	Компьютерное тестирование	10	10	Проводится в каждом семестре по темам, изучаемым в разделе СРС и методических занятий (во внеучебное время). 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. За правильный ответ на одно тестовое задание начисляется 1 балл. За неправильный ответ на одно тестовое задание начисляется 0 баллов.	зачет
17	3	Бонус	Участие в физкультурно- массовых и спортивных мероприятиях	-	15	Выставляется тем студентам, которые участвовали в означенных мероприятиях: 1. Личное (командное) призовое место на соревнованиях по видам спорта: +15 % - на международном уровне; +10 % - на российском уровне; +5 % - на региональном, городском, университетском, уровне; 2. Участие в спортивных и физкультурно- массовых мероприятиях в составе команд университета по видам спорта: +15 % – в составе сборных команд ЮУрГУ; +10 % - в составе сборных команд института, высшей школы; +3% – в составе сборных команд внутри института, высшей школы (между группами, кафедрами, специальностями и направлениями подготовки);	зачет

						3. Выполнение нормативов комплекса ГТО: +8% – ГТО на золотой знак; +6 – ГТО на серебряный знак; +4 – ГТО на бронзовый знак; 4. Участие в спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях (волонтерство, судейство, организатор мероприятия и прочее): +3% – университетский уровень, уровень института, высшей школы, уровень вне университетский.	
18	3	Текущий контроль	Выполнение контрольных нормативов	30	15	<p>Максимально возможная величина бонус- рейтинга 15%. Учитывается только при наличии подтверждающего документа с Ф.И.О студента. Бонус можно получить за каждое мероприятие, но в общем рейтинге не более 15%</p> <p>Студент представляет копии документов, подтверждающих участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях.</p> <p>В начале 3-го семестра на учебных занятиях №№ 65 и 66 студенты выполняют те же самые нормативы (бег а 100 и 1000 м., подтягивание на перекладине и сгибание и разгибание рук в упоре лёжа), но уже с целью определения уровня их физической подготовленности на момент начала 3-го семестра.</p> <p>Критерии оценивания: за каждый из трёх выполненных нормативов выставляется от 1 до 5 баллов.</p> <p>Максимальный балл определяется по сумме 3-х нормативов. Выполнение менее 3-х нормативов оценивается как 0 баллов.</p> <p>Контрольные нормативы (мужчины) Оценка в баллах 5 4 3 2 1 Бег 100 метров (сек) 13,2 13,8 14,3 14,7 15,0 Бег 1000 метров (мин) 3,20 3,40 4,10 4,30 4,50 Подтягивание на перекладине (кол-во раз) 15 11 7 5 3 Прыжки в длину с места (см) 240 225 210 200 190 Контрольные нормативы (женщины) Оценка в баллах 5 4 3 2 1 Бег 100 метров (сек) 16,0 16,6 17,9 18,5 19,5 Бег 1000 метров (мин) 4,30 4,50 5,20 5,40 6,00 Поднимание и опускание туловища из</p>	зачет

						п. лёжа на спине, ноги закреплены, руки за головой ( за 1 мин. кол-во раз) 45 40 35 30 20 Прыжки в длину с места (см) 180 170 160 150 140	
19	3	Промежуточная аттестация	Зачёт	-	5	<p>При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. По решению, принятому на заседании кафедры ФВиЗ от 28.06.20024 г. до промежуточной аттестации допускаются студенты, у которых итоговый рейтинг по двигательным учебно-тренировочным заданиям (ДУТЗ) и методико-практическим заданиям (МПЗ), без учёта бонуса. контрольных нормативов и тестового задания, составляет не менее 45%.</p> <p>Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка за каждый правильный ответ – 5 баллов. Учитывается среднее значение за КРМ по промежуточной аттестации.</p> <p>5 баллов -</p> <p>1.Ориентация в основном и дополнительном материале по теме;</p> <p>2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу;</p> <p>3.Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;</p> <p>4.Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Физическая культура и спорт»;</p> <p>5.Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.</p> <p>4 балла -</p> <p>1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;</p> <p>2.Знание основ тренировки и самоподготовки;</p> <p>3.Знание методов оценки двигательной подготовленности;</p>	зачет

					<p>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;</p> <p>5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.</p> <p>3 балла -</p> <p>1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;</p> <p>2.Нет дополнений к изученному материалу;</p> <p>3.Недостато составляет не менее 45% без учёта бонуса. контрольных нормативов и тестового задания Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка за каждый правильный ответ – 5 баллов. Учитывается среднее значение за КРМ по промежуточной аттестации.</p> <p>5 баллов -</p> <p>1.Ориентация в основном и дополнительном материале по теме;</p> <p>2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу;</p> <p>3.Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;</p> <p>4.Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Физическая культура и спорт»;</p> <p>5.Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.</p> <p>4 балла -</p> <p>1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;</p> <p>2.Знание основ тренировки и самоподготовки;</p> <p>3.Знание методов оценки двигательной подготовленности;</p> <p>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;</p> <p>5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>3 балла -</p> <p>1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;</p> <p>2.Нет дополнений к изученному материалу;</p> <p>3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;</p> <p>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы;</p> <p>5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.</p> <p>2 балла -</p> <p>1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;</p> <p>2.Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности;</p> <p>3.Методические ошибки трактовок основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности.</p> <p>1 балл -</p> <p>1.Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок;</p> <p>2.Отсутствуют формулировки определений, понятий.</p> <p>3.Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке;</p> <p>4.Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена.</p> <p>Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине.</p> <p>Таким образом студент может улучшить свой рейтинг, полученный по итогам текущего контроля, но, в случае неудачного ответа, оценка не может</p>	
--	--	--	--	--	---	--

						быть ниже, полученной по итогам текущего контроля.	
20	4	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по темам РПД 1,2	54,375	145	<p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ). Количество ДУТЗ соответствует объему разделов дисциплины по теме 1 - 10 заданий, по теме 2 - 19 заданий. Результат выполненного (ДУТЗ) показывает уровень общей физической подготовленности обучающегося, выражается в проявлении им скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, гибкости, и является критерием оценки. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5 за каждое выполненное задание. 5 баллов – объем и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определенных специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;</p> <p>4 балла - объем выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определенных специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;</p> <p>3 балла - объем и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и</p>	зачет

						его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий;	
						2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма.	
21	4	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме РПД № 3	3,75	10	1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растягивание», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма. Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.	зачет

						последовательны, осознанный контроль действий (нет автоматизма), достигнут стабильный итог; 3 балла – замедленное выполнение упражнения, сформирован ритм двигательного акта, повышенана концентрация внимания, нестабильное решение двигательной задачи; 2 балла – медленное выполнение упражнения, нарушен ритм исполнения элементов техники, главное звено техники выполнено с грубыми ошибками, двигательная задача не решена; 1 балл – сформировано общее представление о технике движения, нарушены пространственные, временные и динамические характеристики движения. Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.	
22	4	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий по теме РПД № 4	1,875	5	<p>На методическом учебном занятии студентам предлагается выполнить методико-практическое задание (МПЗ). Результат выполненного МПЗ показывает уровень методической и теоретической подготовленности обучающегося, выражается в использовании полученных знаний на практических занятиях и физкультурно-спортивных практиках. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5 за выполненное МПЗ.</p> <p>5 баллов - 1.Знание основ методики тренировки в силовых видах спорта и методов самоконтроля за функциональным состоянием, физическим развитием, физической подготовленностью;</p> <p>2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология, биомеханика и др.) по теме «Силовые виды спорта»;</p> <p>3. Ориентация в основном и дополнительном материале по теме «Силовые виды спорта»;</p> <p>4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию курса «Силовые виды спорта»</p> <p>5.Использование основ методики тренировки и самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.</p> <p>4. балла - 1. Знание основных формулировок, понятий, определений в методике тренировок в силовых видах</p>	зачет

					<p>спорта и методов самоконтроля;</p> <p>2. Недостаточный учёт междисциплинарных связей при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма;</p> <p>3. Дополнительный материал по изучаемой теме «Силовые виды спорта» используется фрагментарно.</p> <p>4. При выполнении учебного материала по методическому разделу допущены незначительные ошибки;</p> <p>5. Не всегда показатели самоконтроля учитываются при составлении методических указаний в тренировке по силовым видам спорта.</p> <p>3 балла - 1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;</p> <p>2. Отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма;</p> <p>3. Недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля;</p> <p>4. При выполнении заданий по использованию методики тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал изучаемой темы;</p> <p>5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и навыков самоконтроля по теме «Силовые виды спорта».</p> <p>2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;</p> <p>2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;</p> <p>3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по силовым видам спорта.</p>	
--	--	--	--	--	--	--

						1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля; 2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля. 3.Отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-тренировочное занятие по силовым видам спорта; Количество МПЗ соответствует объёму раздела дисциплины "Методическая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)", и составляет в 4-м семестре – 1 задание. Невыполненное МПЗ соответствует 0.	
23	4	Текущий контроль	Выполнение контрольных нормативов по СФП	30	15	Выполнение контрольных упражнений на 128 занятий: - 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. Критерии оценивания: за каждый из трёх выполненных нормативов выставляется от 1 до 5 баллов. Максимальный балл определяется по сумме 3-х нормативов. Пауэрлифтинг . 5 баллов - Набрать наивысшую для себя сумму кг. в трёх соревновательных упражнениях: жиме штанги лёжа, приседе со штангой на плечах, станововой тяге; 4 балла - Выполнить упражнения: -жим штанги лёжа; присед со штангой на плечах; становая тяга. 3 балла - Выполнить 2 упражнения из 3-х возможных: -жим штанги лёжа; присед со штангой на плечах; становая тяга; 2 балла - Выполнить 1 упражнение из 3-х возможных: -жим штанги лёжа; присед со штангой на плечах; становая	зачет

						тяга; 1 балл - Упражнения не выполнены в трёх подходах (попытках).  Гиревой спорт 5 баллов - Набрать наивысшую для себя сумму подъёмов (кол-во подъёмов) в двух соревновательных упражнениях: толчке, рывке правой и левой руками; 4 балла - Выполнить упражнения: толчок (выталкивание) 2-х гирь; рывок гири правой и левой руками поочерёдно; 3 балла - Выполнить 2 упражнения из 3-х возможных: толчке, рывке правой и левой руками; 2 балла - Выполнить 1 упражнение из 3-х возможных: толчке, рывке правой и левой руками; 1 балл - Упражнения не выполнены в трёх подходах (попытках).  Армрестлинг 5 баллов - Провести не менее 5-ти поединков с разными спарринг-партнёрами разных весовых категорий в течение 30 минут. 4 балла - Провести не менее 3-х поединков с разными спарринг-партнёрами в разных весовых категориях; 3 балла - Провести не менее 2-х поединков с разными спарринг-партнёрами в своей весовой категории; 2 балла - Выполнить упражнения: борьба со спарринг-партнёром левой рукой, борьба со спарринг-партнёром правой рукой в своей весовой категории; 1 балл – Выполнить 1 упражнение из 2-х: борьба со спарринг-партнёром левой рукой, борьба со спарринг-партнёром правой рукой в своей весовой категории 0 баллов - Неявка студента на сдачу нормативов	
24	4	Текущий контроль	Компьютерное тестирование	10	10	Проводится в каждом семестре по темам, изучаемым в разделе СРС и методических занятий (во внеучебное время). 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.	зачет

						После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. За правильный ответ на одно тестовое задание начисляется 1 балл. За неправильный ответ на одно тестовое задание начисляется 0 баллов.	
25	4	Бонус	Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях	-	15	<p>Выставляется тем студентам, которые участвовали в означенных мероприятиях:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Личное (командное) призовое место на соревнованиях по видам спорта: +15 % - на международном уровне; +10 % - на российском уровне; +5 % - на региональном, городском, университетском, уровне;</li> <li>2. Участие в спортивных и физкультурно- массовых мероприятиях в составе команд университета по видам спорта: +15 % – в составе сборных команд ЮУрГУ; +10 % - в составе сборных команд института, высшей школы; +3% – в составе сборных команд внутри института, высшей школы (между группами, кафедрами, специальностями и направлениями подготовки);</li> <li>3. Выполнение нормативов комплекса ГТО: +8% – ГТО на золотой знак; +6 – ГТО на серебряный знак; +4 – ГТО на бронзовый знак;</li> <li>4. Участие в спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях (волонтерство, судейство, организатор мероприятия и прочее): +3% – университетский уровень, уровень института, высшей школы, уровень вне университетский.</li> </ol> <p>Максимально возможная величина бонус- рейтинга 15%. Учитывается только при наличии подтверждающего документа с Ф.И.О студента. Бонус можно получить за каждое мероприятие, но в общем рейтинге не более 15%</p> <p>Студент представляет копии документов, подтверждающих участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях.</p>	зачет
26	4	Промежуточная аттестация	Зачёт	-	5	При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по	зачет

					<p>результатам промежуточной аттестации. По решению, принятому на заседании кафедры ФВиЗ от 28.06.20024 г. до промежуточной аттестации допускаются студенты, у которых итоговый рейтинг по двигательным учебно-тренировочным заданиям (ДУТЗ) и методико-практическим заданиям (МПЗ), без учёта бонуса. контрольных нормативов и тестового задания, составляет не менее 45%.</p> <p>Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопросы. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка за каждый правильный ответ – 5 баллов. Учитывается среднее значение за КРМ по промежуточной аттестации.</p> <p>5 баллов -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1.Ориентация в основном и дополнительном материале по теме;</li> <li>2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу;</li> <li>3.Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;</li> <li>4.Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Физическая культура и спорт»;</li> <li>5.Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.</li> </ul> <p>4 балла -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;</li> <li>2.Знание основ тренировки и самоподготовки;</li> <li>3.Знание методов оценки двигательной подготовленности;</li> <li>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;</li> <li>5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.</li> </ul> <p>3 балла -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1.Приблизительное знание формулировок, определений и</li> </ul>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>понятий;</p> <p>2.Нет дополнений к изученному материалу;</p> <p>3.Недостато составляет не менее 45% без учёта бонуса. контрольных нормативов и тестового задания Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка за каждый правильный ответ – 5 баллов. Учитывается среднее значение за КРМ по промежуточной аттестации.</p> <p>5 баллов -</p> <p>1.Ориентация в основном и дополнительном материале по теме;</p> <p>2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу;</p> <p>3.Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;</p> <p>4.Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Физическая культура и спорт»;</p> <p>5.Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.</p> <p>4 балла -</p> <p>1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;</p> <p>2.Знание основ тренировки и самоподготовки;</p> <p>3.Знание методов оценки двигательной подготовленности;</p> <p>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;</p> <p>5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.</p> <p>3 балла -</p> <p>1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;</p> <p>2.Нет дополнений к изученному материалу;</p> <p>3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;</p>	
--	--	--	--	--	--	--

						4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.	
						<p>2 балла -</p> <p>1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;</p> <p>2.Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности;</p> <p>3.Методические ошибки трактовок основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности.</p> <p>1 балл -</p> <p>1.Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок;</p> <p>2.Отсутствуют формулировки определений, понятий.</p> <p>3.Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке;</p> <p>4.Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена.</p> <p>Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине.</p> <p>Таким образом студент может улучшить свой рейтинг, полученный по итогам текущего контроля, но, в случае неудачного ответа, оценка не может быть ниже, полученной по итогам текущего контроля.</p>	
27	5	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий по темам РПД № 1,2	35	70	На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ). Количество ДУТЗ соответствует объему разделов дисциплины по теме 1 - 6 заданий, по теме 2 - 8 заданий. Результат выполненного (ДУТЗ) показывает уровень общей физической	зачет

					<p>подготовленности обучающегося, выражается в проявлении им скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, гибкости, и является критерием оценки. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5 за каждое выполненное задание.</p> <p>5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;</p> <p>4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;</p> <p>3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий;</p> <p>2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной</p>	
--	--	--	--	--	--	--

						физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма.	
						1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма. Невыполненное ДУТЗ соответствует 0. Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины "Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)", и составляет в 5-м семестре – 6 заданий.	
28	5	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий по теме РПД № 4	5	10	На методическом учебном занятии студентам предлагается выполнить методико-практическое задание (МПЗ). Количество МПЗ в 5-м семестре - 2. Результат каждого выполненного МПЗ показывает уровень методической и теоретической подготовленности обучающегося, выражается в использовании полученных знаний на практических занятиях и физкультурно-спортивных практиках. Экспертную оценку преподаватель выставляет в баллах от 1 до 5 за выполненное МПЗ. 5 баллов - 1.Знание основ методики тренировки в силовых видах спорта и методов самоконтроля за функциональным состоянием, физическим развитием, физической подготовленностью; 2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология, биомеханика и др.) по теме «Силовые виды спорта»; 3. Ориентация в основном и дополнительном материале по теме «Силовые виды спорта»; 4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию курса «Силовые виды спорта» 5.Использование основ методики тренировки и самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации	зачет

					<p>физической подготовки.</p> <p>4. балла - 1. Знание основных формулировок, понятий, определений в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;</p> <p>2. Недостаточный учёт междисциплинарных связей при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма;</p> <p>3. Дополнительный материал по изучаемой теме «Силовые виды спорта» используется фрагментарно.</p> <p>4. При выполнении учебного материала по методическому разделу допущены незначительные ошибки;</p> <p>5. Не всегда показатели самоконтроля учитываются при составлении методических указаний в тренировке по силовым видам спорта.</p> <p>3 балла - 1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;</p> <p>2. Отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма;</p> <p>3. Недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля;</p> <p>4. При выполнении заданий по использованию методики тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал изучаемой темы;</p> <p>5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и навыков самоконтроля по теме «Силовые виды спорта».</p> <p>2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;</p> <p>2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;</p>	
--	--	--	--	--	---	--

						3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по силовым видам спорта.	
29	5	Текущий контроль	Выполнение контрольных нормативов по СФП	30	15	<p>1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля;</p> <p>2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.</p> <p>3.Отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-тренировочное занятие по силовым видам спорта;</p> <p>Невыполненное МПЗ соответствует 0.</p> <p>Выполнение контрольных упражнений на 136 занятии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- гиревой спорт - выполнить максимальное количество подъёмов в толчке и рывке гири;</li> <li>- армрестлинг - провести в соревновательном режиме несколько поединков со спарринг-партнёрами правой и левой руками. Критерии оценивания: за каждый из трёх выполненных нормативов выставляется от 1 до 5 баллов.</li> </ul> <p>Максимальный балл определяется по сумме 3-х нормативов.</p> <p>Пауэрлифтинг .</p> <p>5 баллов - Набрать наивысшую для себя сумму кг. в трёх соревновательных упражнениях: жиме штанги лёжа, приседе со штангой на плечах, становой тяге;</p> <p>4 балла - Выполнить упражнения: -жим штанги лёжа; присед со штангой на плечах; становая тяга.</p> <p>3 балла - Выполнить 2 упражнения из 3-х возможных: -жим штанги лёжа; присед со штангой на плечах; становая тяга;</p> <p>2 балла - Выполнить 1 упражнение из 3-х возможных: -жим штанги лёжа; присед со штангой на плечах; становая тяга;</p>	зачет

						1 балл - Упражнения не выполнены в трёх подходах (попытках).  Гиревой спорт 5 баллов - Набрать наивысшую для себя сумму подъёмов (кол-во подъёмов) в двух соревновательных упражнениях: толчке, рывке правой и левой руками; 4 балла - Выполнить упражнения: толчок (выталкивание) 2-х гирь; рывок гири правой и левой руками поочерёдно; 3 балла - Выполнить 2 упражнения из 3-х возможных: толчке, рывке правой и левой руками; 2 балла - Выполнить 1 упражнение из 3-х возможных: толчке, рывке правой и левой руками; 1 балл - Упражнения не выполнены в трёх подходах (попытках). Армрестлинг. 5 баллов - Провести не менее 5-ти поединков с разными спарринг-партнёрами разных весовых категорий в течение 30 минут. 4 балла - Провести не менее 3-х поединков с разными спарринг-партнёрами в разных весовых категориях; 3 балла - Провести не менее 2-х поединков с разными спарринг-партнёрами в своей весовой категории; 2 балла - Выполнить упражнения: борьба со спарринг-партнёром левой рукой, борьба со спарринг-партнёром правой рукой в своей весовой категории; 1 балл – Выполнить 1 упражнение из 2-х: борьба со спарринг-партнёром левой рукой, борьба со спарринг-партнёром правой рукой в своей весовой категории 0 баллов - неявка студента на сдачу нормативов.	
30	5	Текущий контроль	Компьютерное тестирование	10	10	Проводится в каждом семестре по темам, изучаемым в разделе СРС и методических занятий (во внеучебное время). 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	зачет

						лучшая попытка из 3-х возможных. За правильный ответ на одно тестовое задание начисляется 1 балл. За неправильный ответ на одно тестовое задание начисляется 0 баллов.	
31	5	Текущий контроль	Краткий опрос по темам лекций 1,2,3,4,5,6,7,8	20	40	<p>В 5-м семестре проводится лекционный курс по темам 1,2,3,4,5,6,7,8. По окончании каждой лекции проводится краткий опрос студентов (письменно или компьютерное тестирование) по пройденной теме. Количество лекционных тем соответствует объему раздела дисциплины, определенному РПД и составляет 8 тем. Ответы на каждой лекции (краткий опрос) оцениваются по 5-ти балльной системе.</p> <p>5 баллов -</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ориентация в основном и дополнительном материале по теме;</li> <li>2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу;</li> <li>3.Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;</li> <li>4.Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Силовые виды спорта»;</li> <li>5.Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.</li> </ol> <p>4 балла -</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;</li> <li>2.Знание основ тренировки и самоподготовки;</li> <li>3.Знание методов оценки двигательной подготовленности;</li> <li>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;</li> <li>5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.</li> </ol> <p>3 балла -</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;</li> <li>2.Нет дополнений к изученному</li> </ol>	зачет

							материалу; 3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы; 5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.	
32	5	Бонус	Участие в физкультурно- массовых и спортивных мероприятиях	-	15		<p>2 балла -</p> <p>1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;</p> <p>2.Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности;</p> <p>3.Методические ошибки трактовок основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности.</p> <p>1 балл -</p> <p>1.Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок;</p> <p>2.Отсутствуют формулировки определений, понятий.</p> <p>3.Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке;</p> <p>4.Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена.</p> <p>0 баллов - отсутствие знаний.</p>	зачет

						+15 % – в составе сборных команд ЮУрГУ; +10 % - в составе сборных команд института, высшей школы; +3% – в составе сборных команд внутри института, высшей школы (между группами, кафедрами, специальностями и направлениями подготовки); 3. Выполнение нормативов комплекса ГТО: +8% – ГТО на золотой знак; +6 – ГТО на серебряный знак; +4 – ГТО на бронзовый знак; 4. Участие в спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях (волонтерство, судейство, организатор мероприятия и прочее): +3% – университетский уровень, уровень института, высшей школы, уровень вне университетский.  Максимально возможная величина бонус- рейтинга 15%. Учитывается только при наличии подтверждающего документа с Ф.И.О студента. Бонус можно получить за каждое мероприятие, но в общем рейтинге не более 15% Студент представляет копии документов, подтверждающих участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях.	
33	5	Промежуточная аттестация	Зачёт	-	5	При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. По решению, принятому на заседании кафедры ФВиЗ от 28.06.20024 г. до промежуточной аттестации допускаются студенты, у которых итоговый рейтинг по двигательным учебно-тренировочным заданиям (ДУТЗ) и методико-практическим заданиям (МПЗ), без учёта бонуса. контрольных нормативов и тестового задания, составляет не менее 45%. Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка за каждый правильный ответ – 5 баллов. Учитывается среднее значение за КРМ по промежуточной аттестации. 5 баллов -	зачет

					<p>1.Ориентация в основном и дополнительном материале по теме;      2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу;      3.Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;      4.Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Физическая культура и спорт»;      5.Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.</p> <p>4 балла -</p> <p>1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;</p> <p>2.Знание основ тренировки и самоподготовки;</p> <p>3.Знание методов оценки двигательной подготовленности;</p> <p>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;</p> <p>5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.</p> <p>3 балла -</p> <p>1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;</p> <p>2.Нет дополнений к изученному материалу;</p> <p>3.Недостато составляет не менее 45% без учёта бонуса. контрольных нормативов и тестового задания Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка за каждый правильный ответ – 5 баллов. Учитывается среднее значение за КРМ по промежуточной аттестации.</p> <p>5 баллов -</p> <p>1.Ориентация в основном и дополнительном материале по теме;</p> <p>2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу;</p> <p>3.Знания и умения по основам</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>тренировки и самоподготовки;</p> <p>4.Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Физическая культура и спорт»;</p> <p>5.Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.</p> <p><b>4 балла -</b></p> <p>1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;</p> <p>2.Знание основ тренировки и самоподготовки;</p> <p>3.Знание методов оценки двигательной подготовленности;</p> <p>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;</p> <p>5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.</p> <p><b>3 балла -</b></p> <p>1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;</p> <p>2.Нет дополнений к изученному материалу;</p> <p>3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;</p> <p>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы;</p> <p>5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.</p> <p><b>2 балла -</b></p> <p>1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;</p> <p>2.Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>подготовленности;</p> <p>3.Методические ошибки трактовок основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности.</p> <p>1 балл -</p> <p>1.Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок;</p> <p>2.Отсутствуют формулировки определений, понятий.</p> <p>3.Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке;</p> <p>4.Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена.</p> <p>Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине.</p> <p>Таким образом студент может улучшить свой рейтинг, полученный по итогам текущего контроля, но, в случае неудачного ответа, оценка не может быть ниже, полученной по итогам текущего контроля.</p>	
--	--	--	--	--	--	--

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Выставляется по результатам текущего контроля. При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам КРМ промежуточной аттестации. .	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	Выставляется по результатам текущего контроля. При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам КРМ промежуточной аттестации. .	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	Выставляется по результатам текущего контроля. При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам КРМ промежуточной аттестации.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	Выставляется по результатам текущего контроля. При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам КРМ промежуточной аттестации.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	Выставляется по результатам текущего контроля. При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам КРМ промежуточной аттестации.	В соответствии с

	неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам КРМ промежуточной аттестации. .	пп. 2.5, 2.6 Положения
--	---	---------------------------

### 6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ																															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
УК-7	Знает: организационно-методические основы физической культуры и силовых видов спорта	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
УК-7	Умеет: устанавливать приоритеты и планировать на их основе занятия физической культурой и силовыми видами спорта в целях повышение физической и умственной работоспособности, адаптации к внешним факторам	++++	++++	++++	++++	++++	++++	++++	++++	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
УК-7	Имеет практический опыт: нормирования и контроля оздоровительно-тренировочных нагрузок в силовых видах спорта для формирования здорового образа жизни	++++	++++	++++	++++	++++	++++	++++	++++	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

#### a) основная литература:

- 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.

2. Физическая культура студента : учеб. для вузов / М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, В. И. Ильинич и др.; под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2005. - 446, [1] с. : ил.

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:

1. Человек. Спорт. Медицина ,Юж.-Урал. гос. ун-т; ЮУрГУ

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Димова А.Л., Чернышова Р.В. Социально-биологические основы физической культуры: Методическое пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Советский спорт, 2005. - 60 с.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Димова А.Л., Чернышова Р.В. Социально-биологические основы физической культуры: Методическое пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Советский спорт, 2005. - 60 с.

## Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе = Athletic gymnastics. Powerlifting. Features of the organization of classes in high school : teathing guide : учебное пособие / И. А. Васельцова, Д. О. Белов, А. Б. Бродецкий [и др.]. — Самара : СамГУПС, 2019. — 186 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/145819">https://e.lanbook.com/book/145819</a>
2	Дополнительная 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: <a href="https://e.lanbook.com/book/154150">https://e.lanbook.com/book/154150</a>
3	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: <a href="https://e.lanbook.com/book/125195">https://e.lanbook.com/book/125195</a>
4	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства	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 :

		Лань	электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/165691">https://e.lanbook.com/book/165691</a>
5	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: <a href="https://e.lanbook.com/book/96632">https://e.lanbook.com/book/96632</a>

Перечень используемого программного обеспечения:

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

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
Самостоятельная работа студента	305 (ДС)	Компьютеры, имеющие подключение к сети "Интернет" и обеспечивающие доступ в электронную информационно-образовательную среду организации.
Практические занятия и семинары	ЛАМ (УСК)	Беговые дорожки, секундомер.
Зачет	101 (ДС)	Электронная информационно-образовательная среда организации.
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
Пересдача	101 (ДС)	Электронная информационно-образовательная среда организации.
Лекции	101 (6)	Оборудование для мультимедийных презентаций