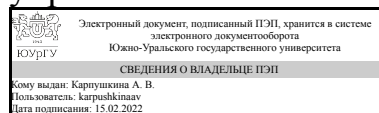


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
Высшая школа экономики и  
управления



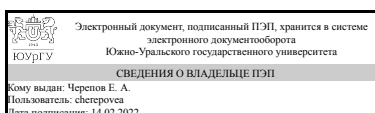
А. В. Карпушкина

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.15.03 Силовые виды спорта  
для направления 38.03.03 Управление персоналом  
уровень Бакалавриат  
форма обучения очная  
кафедра-разработчик Физическое воспитание и здоровье

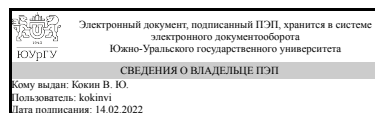
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом, утверждённым приказом Минобрнауки от 12.08.2020 № 955

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



Е. А. Черепов

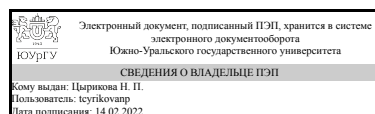
Разработчик программы,  
к.пед.н., доц., доцент



В. Ю. Кокин

СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления  
к.пед.н., доц.



Н. П. Цырикова

## **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: практический и контрольный. Предусмотрена самостоятельная работа студента (СРС) при выполнении которой формируется мировоззренческая система 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; - особенности занятий силовыми видами спорта в сфере профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) бакалавра. Практический раздел включает в себя следующие темы силовых видов спорта: общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), техническая подготовка, методическая подготовка. Состоит из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и силовых видах спорта в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности; Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

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

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: - основы спортивной подготовки в силовых видах спорта; - основы теории и методики силовых видов спорта (тяжелая атлетика, армрестлинг, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг и др.) Умеет: - осваивать различные способы выполнения комплексов силовых упражнений для поддержания полноценной социальной и профессиональной деятельности Имеет практический опыт: - владения техникой выполнения упражнений по силовым видам спорта, позволяющие решать воспитательные, образовательные и социальные задачи

## 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

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

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

Нет

## 4. Объём и виды учебной работы

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

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах				
		Номер семестра				
		1	2	3	4	5
Общая трудоёмкость дисциплины	328	72	72	72	72	40
<i>Аудиторные занятия:</i>	288	64	64	64	64	32
Лекции (Л)	0	0	0	0	0	0
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 (СРС)</i>	38,75	7,75	7,75	7,75	7,75	7,75
с применением дистанционных образовательных технологий	0					
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 - 1-й семестр)	7	7	0	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 2-й семестр)	7	0	7	0	0	0
Подготовка к зачёту (вопросы для подготовки к тестированию - 3-й семестр)	7	0	0	7	0	0
Подготовка к зачёту (вопросы для подготовки к тестированию - 4-й семестр)	7	0	0	0	7	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)	156	0	156	0
2	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	78	0	78	0
3	Техническая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	40	0	40	0
4	Методическая подготовка в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)	14	0	14	0

### 5.1. Лекции

Не предусмотрены

### 5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). Оценка физической и функциональной подготовленности студентов-первокурсников - выполнение контрольных нормативов (бег на 100 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
3-5	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме "круговой" тренировки - 1 круг.	6
6-8	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме "круговой" тренировки - 1 круг.	6
12-14	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме "круговой" тренировки - 1 круг.	6
17-19	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме "круговой" тренировки - 2 круга.	6
20-22	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме "круговой" тренировки - 2 круга.	6
25-27	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме "круговой" тренировки - 2 круга.	6
29-31	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 2 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса)	6
32	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 2 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса)	2
33-35	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 2 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса)	6
39-41	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 2 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса)	6
42-44	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
48-50	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	6

		одну группу мышц в каждом упражнении комплекса)	
52-54	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 3 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса)	6
55-56	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. 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
58-60	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 2 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса).	6
61-62	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 3 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса).	4
63	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). Оценка физической и функциональной подготовленности студентов-первокурсников - выполнение контрольных нормативов (бег на 100 м., подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа).	2
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
65-67	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 2 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса)	6
68-70	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
90-92	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)	6
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
95-96	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Оценка физической и функциональной подготовленности студентов в конце учебного года - выполнение контрольных нормативов (бег на 100, 1000 м., прыжок в дл. с места, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа).	4
97-98	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Оценка физической и функциональной подготовленности студентов второго курса на начало	4

		учебного года - выполнение контрольных нормативов (бег на 100, 1000 м., прыжок в дл. с места, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа).	
99	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 2 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса)	2
100-102	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
103-105	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
127-128	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). Выполнение контрольных упражнений для оценки физической подготовленности по завершении 2-го года обучения (бег на 100 и 1000 м, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине и др.).	4
129-130	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
131-133	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
134	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). О.Р.У - разминка. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по станциям" (по 2 сета на одну группу мышц в каждом упражнении комплекса).	2
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
81-83	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
84-86	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)- выполнение специальных физических	6

		упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, "ударного", интервального, многократных субмаксимальных усилий, максимальных усилий и др.).	
87	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
106-108	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
112-114	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
115-117	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 гири 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
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 гири 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
121-122	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, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	4
123-125	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, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	6
126	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
137-	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта	6



139		(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.	
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 - выполнение целостного движения с резиновым жгутом или амортизатором, со спарринг-партнёром левой и правой руками.	6
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
9-11	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 точки движения и в конечной фазе движения. "Подводящие" упражнения и имитация движений. Изучение общепринятых команд к началу и окончанию движения.	6
15-16	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 точки движения и в конечной фазе движения. "Подводящие" упражнения и имитация движений. Изучение общепринятых команд к началу и окончанию движения.	4
23-24	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
36-38	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",	6

		"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").	
45-47	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 вставания из приседа, "возвращение штанги на стойки", изучение фаз движения в жиме лёжа - "фиксация штанги в верхней точке", опускание штанги на стойку", изучение фазы движения - "возврат штанги на помост"; - гиревой спорт - изучение фаз движения в рывке ("замах для перехвата", "перехват"), изучение фаз движения в толчке ("фиксация", "опускание"); армрестлинг - изучение фазы движения "реализация преимущества".	6
71-73	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	6
88	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
109-110	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-партнером	4
135	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 правой и левой руками попеременно; - армрестлинг - выполнение целостного движения со спарринг-партнером	2
28	4	Методическая подготовка. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой). Определение пропорциональности и типа телосложения, роста-весовые индексы	2
51	4	Методическая подготовка. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств силовой подготовки для их направленной коррекции.	2
57	4	Методическая подготовка. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.) при занятиях силовой направленности.	2
74	4	Методическая подготовка. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы): 12 минутный тест по Куперу, проба «лестничного марша» и т.д.	2
89	4	Методическая подготовка. Методика проведения учебно-тренировочного	2

		занятия в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой).	
111	4	Методическая подготовка. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств	2
136	4	Методическая подготовка. Методика составления и проведения индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий силовой направленности.	2

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Подготовка к 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 - 1-й семестр)	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 2, с. 27-109	1	7
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
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
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	7
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
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	7
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
Подготовка к зачёту (вопросы для	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74--142;	4	7

подготовки к тестированию - 4-й семестр)	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;		
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. Текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация

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

### 6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учи-тыва-ется в ПА
1	1	Текущий контроль	1. Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме 1 (ОФП)	60	120	<p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ). 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.</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</p>	зачет

					<p>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 выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма. Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.</p>		
2	1	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме РПД № 3	60	35	<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</p>	зачет

					<p>тренажёрах и др. 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 контроль действий (нет автоматизма), достигнут стабильный итог;</p> <p>3 балла – замедленное выполнение упражнения, сформирован ритм двигательного акта, повышена концентрация внимания, нестабильное решение двигательной задачи;</p> <p>2 балла – медленное выполнение упражнения, нарушен ритм исполнения элементов техники, главное звено техники выполнено с грубыми ошибками, двигательная задача не решена;</p> <p>1 балл – сформировано общее представление о технике движения, нарушены пространственные, временные и динамические характеристики движения.</p> <p>Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.</p>		
3	1	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий по теме РПД № 4 (метод.)	60	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 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; 2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология, биомеханика и др.) по теме «Силовые виды спорта»; 3. Ориентация</p>	зачет

					<p>в основном и дополнительном материале по теме «Силовые виды спорта»; 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; 2.Недостаточный учёт междисциплинарных связей при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма; 3. Дополнительный материал по изучаемой теме «Силовые виды спорта» используется фрагментарно. 4.При выполнении учебного материала по методическому разделу допущены незначительные ошибки; 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; 2. Отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организм; 3. Недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля; 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; 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; 2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и</p>
--	--	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					<p>методам использования самоконтроля незначительны; 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; 2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля. 3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-тренировочное занятие по силовым видам спорта;</p> <p>Невыполненное МПЗ соответствует 0.</p>		
4	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</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> <p>Контрольные нормативы (женщины)</p> <p>Оценка в баллах 5 4 3 2 1</p> <p>Бег 100 метров (сек) 16,0 16,6 17,9 18,5 19,5</p> <p>Бег 1000 метров (мин) 4,30 4,50 5,20 5,40 6,00</p> <p>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</p> <p>Прыжки в длину с места (см) 180 170 160 150 140</p>	зачет
5	1	Текущий контроль	Компьютерное тестирование	10	10	<p>Проводится в каждом семестре по темам, изучаемым в разделе СРС и методических занятий (во внеучебное время). Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE".</p>	зачет



					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. Проходной балл = 6		
6	1	Бонус	Участие в физкультурно-массовых мероприятиях	-	15	Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. Учёт и начисление баллов производится в том случае, если сумма баллов по текущему контролю равна или больше 60%. Студент представляет копии документов, подтверждающих участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. Максимально возможная величина бонус-рейтинга +15 % +15 % за участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта; +10 % за участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в составе сборных команд факультета по видам спорта; +8 % за выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак; +6 % за выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак; +5 % за участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения (факультета).	зачет
7	1	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. Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка – 5 баллов. Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине.  5 баллов - 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	зачет

					<p>определений по содержанию образовательной программы по дисциплине;</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 объеме. 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 трактовки 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 - неявка студента на КРМ</p> <p>Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине</p> <p>Тем самым 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>		
8	2	Текущий контроль	1.Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме 1 (ОФП).	60	120	<p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ). 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.</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</p>	зачет

					<p>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. Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.</p>		
9	2	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме РПД № 3	60	30	<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. задание). Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до</p>	зачет

					<p>5 баллов. 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), достигнут стабильный итог;</p> <p>3 балла – замедленное выполнение упражнения, сформирован ритм двигательного акта, повышена концентрация внимания, нестабильное решение двигательной задачи;</p> <p>2 балла – медленное выполнение упражнения, нарушен ритм исполнения элементов техники, главное звено техники выполнено с грубыми ошибками, двигательная задача не решена;</p> <p>1 балл – сформировано общее представление о технике движения, нарушены пространственные, временные и динамические характеристики движения. Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.</p>		
10	2	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий по теме РПД № 4 (метод.)	60	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. Каждое 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; 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</p>	зачет

					<p>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; 3. Дополнительный материал по изучаемой теме «Силовые виды спорта» используется фрагментарно.</p> <p>4.При выполнении учебного материала по методическому разделу допущены незначительные ошибки; 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; 2. Отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организм; 3. Недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля; 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; 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; 2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны; 3. Не определена связь между выявленными показателями</p>	
--	--	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

					<p>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; 2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля. 3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-тренировочное занятие по силовым видам спорта;</p> <p>Невыполненное МПЗ соответствует 0.</p>		
11	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.</p> <p>Критерии оценивания: за каждый из трёх выполненных нормативов выставляется от 1 до 5 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> <p>Контрольные нормативы (женщины)</p> <p>Оценка в баллах 5 4 3 2 1</p> <p>Бег 100 метров (сек) 16,0 16,6 17,9 18,5 19,5</p> <p>Бег 1000 метров (мин) 4,30 4,50 5,20 5,40 6,00</p> <p>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</p> <p>Прыжки в длину с места (см) 180 170 160 150 140</p>	зачет
12	2	Текущий контроль	Компьютерное тестирование	10	10	<p>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</p>	зачет

					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. Проходной балл = 6		
13	2	Бонус	Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях	-	15	Учёт и начисление баллов производится в том случае, если сумма баллов по текущему контролю равна или больше 60%. Студент представляет копии документов, подтверждающих участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. Максимально возможная величина бонус-рейтинга +15 % +15 % за участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта; +10 % за участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в составе сборных команд факультета по видам спорта; +8 % за выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак; +6 % за выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак; +5 % за участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения (факультета).	зачёт
14	2	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. Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка – 5 баллов. 5 баллов - 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; 5. Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки. 4 балла -	зачёт



					<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 тренировок 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 - неявка студента на КРМ</p> <p>Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине</p> <p>Тем самым 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>		
15	3	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме 1 (ОФП).	60	65	<p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ). 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.</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,</p>	зачет

					<p>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. Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.</p>		
16	3	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме РПД № 2	60	65	<p>Начиная с 3-го семестра студенты осваивают раздел РПД "Специальная физическая подготовка (СФП) в силовых видах спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой)". На каждом занятии этого раздела выполняются двигательные учебно-тренировочные задания (ДУТЗ) по выполнению физических 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. Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5-ти баллов.</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</p>	зачет

					<p>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 выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма.</p>	
--	--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

						Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.	
17	3	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме РПД № 3	60	20	<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 тренажерах и др. 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 контроль действий (нет автоматизма), достигнут стабильный итог;</p> <p>3 балла – замедленное выполнение упражнения, сформирован ритм двигательного акта, повышена концентрация внимания, нестабильное решение двигательной задачи;</p> <p>2 балла – медленное выполнение упражнения, нарушен ритм исполнения элементов техники, главное звено техники выполнено с грубыми ошибками, двигательная задача не решена;</p> <p>1 балл – сформировано общее представление о технике движения, нарушены пространственные, временные и динамические характеристики движения.</p> <p>Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.</p>	зачет
18	3	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий по теме РПД № 4 (метод.)	60	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-</p>	зачет

					<p>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; 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»</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; 2.Недостаточный учёт междисциплинарных связей при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма; 3. Дополнительный материал по изучаемой теме «Силовые виды спорта» используется фрагментарно. 4.При выполнении учебного материала по методическому разделу допущены незначительные ошибки; 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; 2. Отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организм; 3. Недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля; 4. При выполнении заданий по использованию методики тренировок в силовых видах спорта и методов самоконтроля допущены фрагментарные пробелы,</p>
--	--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					<p>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; 2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны; 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; 2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля. 3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-тренировочное занятие по силовым видам спорта;</p> <p>Невыполненное МПЗ соответствует 0.</p>		
19	3	Текущий контроль	Компьютерное тестирование	10	10	<p>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. Проходной балл = 6</p>	зачет
20	3	Бонус	Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях	-	15	<p>Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. Учёт и начисление баллов производится в том случае, если сумма баллов по текущему контролю равна или больше 60%.</p> <p>Студент представляет копии документов, подтверждающих участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. Максимально возможная величина бонус-рейтинга +15 % +15 % за участие в спортивных</p>	зачет

					<p>мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта;  +10 % за участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в составе сборных команд факультета по видам спорта;  +8 % за выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак;  +6 % за выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак;  +5 % за участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения (факультета).</p>		
21	3	Текущий контроль	Выполнение контрольных нормативов	30	15	<p>В 3-м семестре студенты выполняют нормативы (бег а 100 и 1000 м., подтягивание на перекладине и сгибание и разгибание рук в упоре лёжа),  За каждый из трёх выполненных нормативов выставляется от 1 до 5 баллов.  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
22	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. Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка – 5 баллов.  5 баллов -  1.Ориентация в основном и дополнительном материале по теме;  2.Знание междисциплинарных связей</p>	зачет



					<p>(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;</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</p>
--	--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					<p>основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности.</p> <p>1 балл -</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок;</li> <li>2. Отсутствуют формулировки определений, понятий.</li> <li>3. Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке;</li> <li>4. Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена.</li> </ol> <p>0 баллов - неявка студента на КРМ</p> <p>Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине</p> <p>Тем самым 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>		
23	4	Текущий контроль	<p>Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме РПД № 1</p>	60	55	<p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ). 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.</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>	зачет

					<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 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>		
24	4	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме РПД № 2	60	90	<p>На каждом занятии этого раздела выполняются двигательные учебно-тренировочные задания (ДУТЗ) по выполнению физических упражнений в рывках, в жимах, тягах, толчках (выталкиваниях), в статическом, динамическом и смешанном режимах работы мышц, с массой собственного тела, со свободными весами, на</p>	зачет

					<p>тренажёрах и др. Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5-ти баллов.</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 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>
--	--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					<p>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>		
25	4	Текущий контроль	<p>Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме РПД № 3</p>	60	10	<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 тренажерах и др.</p> <p>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 контроль действий (нет автоматизма), достигнут стабильный итог;</p> <p>3 балла – замедленное выполнение упражнения, сформирован ритм двигательного акта, повышена концентрация внимания, нестабильное решение двигательной задачи;</p> <p>2 балла – медленное выполнение упражнения, нарушен ритм исполнения элементов техники, главное звено техники выполнено с грубыми ошибками, двигательная задача не решена;</p> <p>1 балл – сформировано общее представление о технике движения, нарушены пространственные, временные и динамические характеристики движения.</p> <p>Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.</p>	зачет

26	4	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий по теме РПД № 4 (метод.)	60	<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; 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»</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; 2.Недостаточный учёт междисциплинарных связей при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма; 3. Дополнительный материал по изучаемой теме «Силовые виды спорта» используется фрагментарно. 4.При выполнении учебного материала по методическому разделу допущены незначительные ошибки; 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; 2. Отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик тренировки</p>	зачет
----	---	------------------	-------------------------------------------------------------------	----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------

					<p>и методов самоконтроля за состоянием организм; 3. Недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля; 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; 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; 2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны; 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; 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.</p>		
27	4	Текущий контроль	Выполнение контрольных нормативов по СФП	30	15	<p>Выполнение контрольных упражнений на 126 занятии: - 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</p>	зачет

					<p>оценивания: за каждый из трёх выполненных нормативов выставляется от 1 до 5 баллов.</p> <p><b>Пауэрлифтинг</b>  5 баллов - Набрать наивысшую для себя сумму кг. в трёх соревновательных упражнениях: жиме штанги лёжа, приседе со штангой на плечах, становой 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 тяга;  1 балл - Упражнения не выполнены в трёх подходах (попытках).</p> <p><b>Гиревой спорт</b>  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 поочередно;  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).</p> <p><b>Армрестлинг</b>  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</p>
--	--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



						рукой, борьба со спарринг-партнёром правой рукой в своей весовой категории	
28	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. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. Проходной балл = 6	зачёт
29	4	Бонус	Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях	-	15	Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. Учёт и начисление баллов производится в том случае, если сумма баллов по текущему контролю равна или больше 60%. Студент представляет копии документов, подтверждающих участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. Максимально возможная величина бонус-рейтинга +15 % +15 % за участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта; +10 % за участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в составе сборных команд факультета по видам спорта; +8 % за выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак; +6 % за выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак; +5 % за участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения (факультета).	зачёт
30	4	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. Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка – 5 баллов. 5 баллов - 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	зачёт

					<p>тренировки и самоподготовки;</p> <p>4.Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине;</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 трактовки основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на</p>	
--	--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

					<p>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 - неявка студента на КРМ</p> <p>Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине</p> <p>Тем самым 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>		
31	5	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий по теме РПД № 1 (ОФП)	60	30	<p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ). 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.</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</p>	зачет

					<p>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 выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма. Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.</p>		
32	5	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме РПД № 2 (СФП)	60	40	<p>На каждом занятии этого раздела выполняются двигательные учебно-тренировочные задания (ДУТЗ) по выполнению физических 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.</p> <p>баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной</p>	зачёт

					<p>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 выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного</p>
--	--	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

						занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма. Невыполненное ДУТЗ соответствует 0. Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.	
33	5	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме РПД № 3 (тех.)	60	5	<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 тренажерах и др.</p> <p>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 контроль действий (нет автоматизма), достигнут стабильный итог;</p> <p>3 балла – замедленное выполнение упражнения, сформирован ритм двигательного акта, повышена концентрация внимания, нестабильное решение двигательной задачи;</p> <p>2 балла – медленное выполнение упражнения, нарушен ритм исполнения элементов техники, главное звено техники выполнено с грубыми ошибками, двигательная задача не решена;</p> <p>1 балл – сформировано общее представление о технике движения, нарушены пространственные, временные и динамические характеристики движения.</p> <p>Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.</p>	зачет
34	5	Текущий контроль	Выполнение методико-практических	60	5	На каждом методическом учебном занятии студентам предлагается выполнить методико-практическое	зачет

			<p>заданий по теме РПД № 4 (мет.)</p>		<p>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; 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»</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; 2.Недостаточный учёт междисциплинарных связей при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма; 3. Дополнительный материал по изучаемой теме «Силовые виды спорта» используется фрагментарно. 4.При выполнении учебного материала по методическому разделу допущены незначительные ошибки; 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; 2. Отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организм; 3. Недостаточно сформированы умения по методическим</p>	
--	--	--	---------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

					<p>основам тренировки и методам использования самоконтроля; 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; 2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны; 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; 2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля. 3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-тренировочное занятие по силовым видам спорта;</p> <p>Невыполненное МПЗ соответствует 0.</p>		
35	5	Текущий контроль	Выполнение контрольных нормативов по СФП	30	15	<p>Выполнение контрольных упражнений на 126 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.</li> </ul> <p>Пауэрлифтинг 5 баллов - Набрать наивысшую для себя сумму кг. в трёх соревновательных</p>	зачет



					<p>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> <p>1 балл - Упражнения не выполнены в трёх подходах (попытках).</p> <p>Гиревой спорт</p> <p>5 баллов - Набрать наивысшую для себя сумму подъёмов (кол-во подъёмов) в двух соревновательных упражнениях: толчке, рывке правой и левой руками;</p> <p>4 балла - Выполнить упражнения: толчок (выталкивание) 2-х гирь; рывок гири правой и левой руками поочередно;</p> <p>3 балла - Выполнить 2 упражнения из 3-х возможных: толчке, рывке правой и левой руками;</p> <p>2 балла - Выполнить 1 упражнение из 3-х возможных: толчке, рывке правой и левой руками;</p> <p>1 балл - Упражнения не выполнены в трёх подходах (попытках).</p> <p>Армрестлинг</p> <p>5 баллов - Провести не менее 5-ти поединков с разными спарринг-партнёрами разных весовых категорий в течение 30 минут.</p> <p>4 балла - Провести не менее 3-х поединков с разными спарринг-партнёрами в разных весовых категориях;</p> <p>3 балла - Провести не менее 2-х поединков с разными спарринг-партнёрами в своей весовой категории;</p> <p>2 балла - Выполнить упражнения: борьба со спарринг-партнёром левой рукой, борьба со спарринг-партнёром правой рукой в своей весовой категории;</p> <p>1 балл – Выполнить 1 упражнение из 2 -х: борьба со спарринг-партнёром левой рукой, борьба со спарринг-партнёром правой рукой в своей весовой категории</p>		
36	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)	зачет

						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. Проходной балл = 6	
37	5	Бонус	Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях	-	15	Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. Учёт и начисление баллов производится в том случае, если сумма баллов по текущему контролю равна или больше 60%. Студент представляет копии документов, подтверждающих участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. Максимально возможная величина бонус-рейтинга +15 % +15 % за участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта; +10 % за участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ в составе сборных команд факультета по видам спорта; +8 % за выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак; +6 % за выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак; +5 % за участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения (факультета).	зачет
38	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. Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка – 5 баллов. 5 баллов - 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; 5. Использование основ самоконтроля в	зачет

					<p>процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.</p> <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 материалу;</li> <li>3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;</li> <li>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы;</li> <li>5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.</li> </ol> <p>2 балла -</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;</li> <li>2.Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности;</li> <li>3.Методические ошибки трактовки основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности.</li> </ol> <p>1 балл -</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок;</li> </ol>
--	--	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------





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 за high school : teaching guide : учебное пособие / И. А. Васельцова, Д. О. ... электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https
2	Дополнительная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры [Текст] Ч. 1 : к А. Черепов ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Ин-т спорта, туризма и сервиса ; ЮУ http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000540009 Об bin/gw_2011_1_4/chameleon?sessionId=2021100618104222181&skin=def 1112 DEFAULT&searchid=H1&sourcescreen=INITREQ&pos=1&itempos=1&r
3	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Мухамедьяров, Н. Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрли Мухамедьяров. — Симферополь : КИПУ, 2018. — 248 с. — ISBN 978-5 URL: https://e.lanbook.com/book/125195
4	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Развитие силы у студентов средствами гиревого спорта : учебно-метод : ОмГУПС, 2020. — 42 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-б
5	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Пушкина, В. Н. Силовой тренинг: история, основы, тренировка : учебн 2012. — 196 с. — ISBN 978-5-261-00712-8. — Текст : электронный // Л

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
Пересдача	101 (ДС)	Билеты с контрольными вопросами, "Паспорт здоровья"
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
Самостоятельная работа студента	305 (ДС)	Учебно-методический раздаточный материал
Зачет, диф. зачет	101 (ДС)	Учебные журналы, ведомости, протоколы соревнований и сдачи нормативов
Практические занятия и семинары	ЛАМ (УСК)	Беговые дорожки, секундомер.