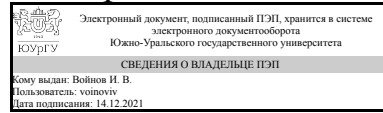


УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета  
Филиал г. Миасс  
Электротехнический



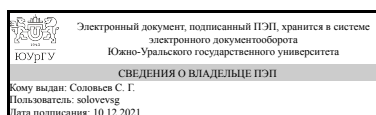
И. В. Войнов

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины 1.Ф.12.03 Силовые виды спорта  
для специальности 24.05.01 Проектирование, производство и эксплуатация ракет и ракетно-космических комплексов  
уровень Специалитет  
форма обучения очная  
кафедра-разработчик Социально-гуманитарные и правовые дисциплины**

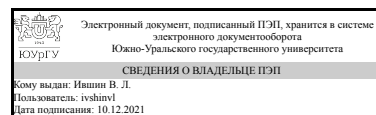
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 24.05.01 Проектирование, производство и эксплуатация ракет и ракетно-космических комплексов, утверждённым приказом Минобрнауки от 12.08.2020 № 964

Зав.кафедрой разработчика,  
д.юрид.н., проф.



С. Г. Соловьев

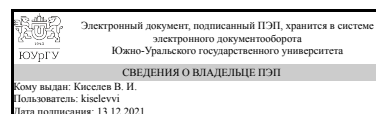
Разработчик программы,  
старший преподаватель



В. Л. Ившин

СОГЛАСОВАНО

Руководитель специальности  
к.техн.н., доц.



В. И. Киселев

## **1. Цели и задачи дисциплины**

Цели освоения дисциплины: овладение студентами теоретическими знаниями, двигательными навыками упражнений силового характера, методикой начального обучения и ознакомления с методикой начальной спортивной тренировки по силовым видам спорта, подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, участие в соревнованиях по силовым видам спорта. Задачи дисциплины: приобретение студентами знаний по теории силовых видов спорта, ознакомление студентов с правилами соревнований по силовым видам спорта совершенствование на практических занятиях основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости, координации. Формирование 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, изучается на протяжении пяти семестров и включает в себя следующие обязательные разделы: теоретический, практический, контрольный. Теоретический раздел формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к различным видам спорта силовой направленности. Практический раздел включает в себя следующие темы силовых видов спорта: общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), техническая подготовка. Практический раздел включает в себя следующие виды : атлетическая гимнастика, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика , гиревой спорт и состоит из двух разделов: методико-практического, обеспечивающего операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности и учебно-тренировочного процесса, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности. Контрольный раздел обеспечивает текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических и практических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития.

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

Планируемые результаты освоения	Планируемые результаты
---------------------------------	------------------------

ОП ВО (компетенции)	обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Имеет практический опыт: использовать на практике средства физической культуры, спорта, методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

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

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

Нет

### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 з.е., 328 ч., 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)	16	8	8	0	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	272	56	56	64	64	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	38,75	7,75	7,75	7,75	7,75	7,75
с применением дистанционных образовательных технологий	0					
Подготовка к зачету	38,75	7,75	7,75	7,75	7,75	7,75
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	Атлетическая гимнастика	130	10	120	0
2	Тяжелая атлетика	42	2	40	0
3	Пауэрлифтинг	64	2	62	0
4	Гиревой спорт	36	2	34	0
5	Контрольный раздел	16	0	16	0

## 5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1-2	1	Атлетическая гимнастика как основа общефизической подготовки в силовых видах спорта. Физическая культура и силовые виды спорта в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры и силовых видов спорта. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры и силовых видов спорта в обеспечении здоровья. Техника безопасности при проведении занятий. Цели и задачи курса.	4
3-4	1	Атлетическая гимнастика. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Виды спорта силовой направленности как средство регуляции работоспособности и здоровьесбережения студента в учебной деятельности. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика самостоятельных занятий силовыми видами спорта.	4
5	1	Атлетическая гимнастика. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания. Особенности занятий силовыми видами спорта. Техника выполнения упражнений на тренажерах. Техника выполнения упражнений с собственным весом. Страховка и самостраховка при проведении занятий. Формы и методы используемые на занятиях. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Простейшие методы самоконтроля при занятиях силовыми видами спорта.	2
6	2	Тяжелая атлетика. История основания вида спорта. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в тяжелой атлетике. Цели и задачи курса. Техника безопасности при проведении занятий. Инвентарь используемый на занятиях. Правила проведения соревнований. Методика проведения учебно-тренировочных занятий. Самоконтроль занимающихся тяжелой атлетикой. Простейшие методы самоконтроля при занятиях тяжелой атлетикой.	2
7	3	Пауэрлифтинг. История основания вида спорта. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в пауэрлифтинге. Цели и задачи курса. Техника безопасности при проведении занятий. Инвентарь используемый на занятиях. Правила проведения соревнований. Методика проведения учебно-тренировочных занятий. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Простейшие методы самоконтроля при занятиях пауэрлифтингом.	2
8	4	Гиревой спорт. История основания вида спорта. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в гиревом спорте. Цели и задачи курса. Техника безопасности при проведении занятий. Инвентарь используемый на занятиях. Правила проведения соревнований. Методика проведения учебно-тренировочных занятий. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Простейшие методы самоконтроля при занятиях гиревым спортом.	2

## 5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Атлетическая гимнастика. Техника безопасности. Офп.	2

2-3	1	Атлетическая гимнастика. Упражнения для верхнего плечевого пояса.	4
4-5	1	Атлетическая гимнастика. Упражнения для мышц брюшного пресса, мышц ног.	4
6-7	1	Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.	4
8-9	1	Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом.	4
10-11	1	Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для мышц ног и мышц спины.	4
12-13	1	Атлетическая гимнастика. Упражнения с свободными весами. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.	4
14-15	1	Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для мышц рук и брюшного пресса.	4
16-17	1	Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для верхнего плечевого пояса и мышц ног.	4
18-19	1	Атлетическая гимнастика. Упражнения с гантелями и штангой.	4
20-21	1	Атлетическая гимнастика. Офп. Упражнения с собственным весом. Выполнение упражнений скоростно-силовой направленности.	4
22-23	1	Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом. Прыжки, приседания, разножки. Отжимания, подтягивание на перекладине.	4
24-25	1	Атлетическая гимнастика. Офп упражнения на тренажерах для всех групп мышц.	4
26-27	1	Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах упражнения для развития силы мышц рук и ног.	4
28-29	1	Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом. Выполнение контрольных нормативов.	4
30-31	1	Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах. Упражнения для развития силы мышц рук и пресса.	4
32-33	1	Атлетическая гимнастика. Офп. Упражнения с собственным весом.	4
34-35	1	Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для всех групп мышц.	4
36-37	1	Атлетическая гимнастика. Упражнения с гантелями и штангой. . Упражнения на тренажерах. Упражнения общефизической направленности.	4
38	1	Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и упражнения на тренажерах.	2
39	1	Атлетическая гимнастика. Упражнения с гантелями и штангой.	2
40	1	Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах. Общефизическая подготовка на тренажерах.	2
41	1	Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом (перекладина, брус)	2
42	1	Атлетическая гимнастика. Упражнения со штангой (сидя, стоя, лежа на скамье)	2
43-44	1	Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах (руки, спина)	4
45-46	1	Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах (ноги, пресс)	4
47-48	1	Атлетическая гимнастика. Офп. Упражнения с собственным весом. Выполнение контрольных нормативов.	4
49-50	1	Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для всех групп мышц.	4
51-52	1	Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для мышц рук и брюшного пресса.	4
53-54	1	Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах упражнения для развития силы мышц рук и ног.	4
55-56	1	Атлетическая гимнастика. Упражнения с гантелями и штангой.	4
57-58	1	Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом.	4

59-60	1	Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах. Офф.	4
61	2	Тяжелая атлетика. Техника безопасности. Упражнения со штангой. Основы техники.	2
62	2	Тяжелая атлетика. Упражнения на развитие силы рук.	2
63	2	Тяжелая атлетика. Упражнения на развитие силы ног.	2
64	2	Тяжелая атлетика. Упражнения на тренажерах упражнения для развития силы мышц рук и спины.	2
65	2	Тяжелая атлетика. Упражнения для развития всех групп мышц.	2
66	2	Тяжелая атлетика. Упражнения на тренажерах общефизической направленности.	2
67-68	2	Тяжелая атлетика. Техника выполнения упражнения "рывок".	4
69-70	2	Тяжелая атлетика. Техника выполнения упражнения "толчок".	4
71	2	Тяжелая атлетика. Упражнения на развитие силы рук.	2
72	2	Тяжелая атлетика. Упражнения на развитие силы ног.	2
73-74	2	Тяжелая атлетика. Упражнения на тренажерах для всех групп мышц.	4
75-76	2	Тяжелая атлетика. Упражнения со штангой.	4
77-78	2	Тяжелая атлетика. Техника выполнения упражнения "рывок". Упражнения на тренажерах для всех групп мышц.	4
79	2	Тяжелая атлетика. Техника выполнения упражнения "толчок". Выполнение контрольных нормативов.	2
80	2	Тяжелая атлетика. Упражнения для всех групп мышц.	2
81	3	Пауэрлифтинг. Техника безопасности. Техника выполнения упражнения.	2
82	3	Пауэрлифтинг. Упражнения со штангой (жим лежа, приседания).	2
83-84	3	Пауэрлифтинг. Упражнения для мышц спины (становая тяга). Упражнения на развитие силы рук.	4
85-86	3	Пауэрлифтинг. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажерах для всех групп мышц общефизической направленности.	4
87-88	3	Пауэрлифтинг. Упражнения со штангой (жим лежа, приседания).	4
89	3	Пауэрлифтинг. Техника выполнения упражнения жим лежа.	2
90	3	Пауэрлифтинг. Техника выполнения упражнения становая тяга.	2
91	3	Пауэрлифтинг. Техника выполнения упражнения приседание.	2
92	3	Пауэрлифтинг. Упражнения на тренажерах общефизической направленности.	2
93-94	3	Пауэрлифтинг. Упражнения на развитие силы ног приседание со штангой, жим ногами в тренажере, разножка. Упражнения на развитие силы мышц спины.	4
95-96	3	Пауэрлифтинг. Упражнения на развитие силы мышц спины. Упражнения на развитие силы рук.	4
97-98	3	Пауэрлифтинг. Упражнения на тренажерах для всех групп мышц. Упражнения с гантелями.	4
99-100	3	Пауэрлифтинг. Упражнения для мышц спины (становая тяга). Упражнения на развитие силы рук.	4
101-102	3	Пауэрлифтинг. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажерах для всех групп мышц.	4
103-104	3	Пауэрлифтинг. Упражнения на развитие силы ног приседание со штангой, жим ногами в тренажере, разножка.	4
105-106	3	Пауэрлифтинг. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажерах для всех групп мышц.	4
107-108	3	Пауэрлифтинг. Упражнения со штангой (жим лежа, приседания). Выполнение контрольных нормативов.	4
109	3	Пауэрлифтинг. Упражнения на все группы мышц с отягощением и собственным весом.	2

110-111	3	Пауэрлифтинг. Выполнение упражнений: жим лежа, становая тяга, приседание. Выполнение контрольных нормативов.	4
112-113	4	Гиревой спорт. Техника безопасности при проведении занятий. Техника выполнения упражнений.	4
114-115	4	Гиревой спорт. Офп. Упражнения на развитие всех групп мышц.	4
116-117	4	Гиревой спорт. Техника выполнения упражнений: рывок и толчок.	4
118-119	4	Гиревой спорт. Упражнения на тренажерах (руки, спина)	4
120-121	4	Гиревой спорт. Упражнения на тренажерах (ноги, пресс)	4
122	4	Гиревой спорт. Упражнения с собственным весом и с отягощениями (гантели, штанга).	2
123	4	Гиревой спорт. Упражнения с гирями.	2
124	4	Гиревой спорт. Упражнения на развитие всех групп мышц общефизической направленности.	2
125	4	Гиревой спорт. Упражнения для развития мышц спины и рук.	2
126	4	Гиревой спорт. Упражнения для развития мышц ног и пресса.	2
127	4	Гиревой спорт. Выполнение упражнения рывок гири.	2
128	4	Гиревой спорт. Выполнение упражнения толчок гири. Выполнение контрольных нормативов.	2
129-130	5	Определение уровня сформированности двигательных умений, навыков и физической подготовленности в атлетической гимнастике. Выполнение контрольных нормативов.	4
131-132	5	Определение уровня сформированности двигательных умений, навыков и физической подготовленности в тяжелой атлетике. Выполнение контрольных нормативов силовой и технической направленности.	4
133-134	5	Определение уровня сформированности двигательных умений, навыков и физической подготовленности в пауэрлифтинге. Выполнение контрольных нормативов силовой и технической направленности.	4
135-136	5	Определение уровня сформированности двигательных умений, навыков и физической подготовленности в гиревом спорте. Выполнение контрольных нормативов силовой и технической направленности.	4

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Подготовка к зачету	ЭУМД, осн. лит. 1,2. доп. лит. 5.	5	7,75
Подготовка к зачету	ЭУМД, осн. лит. 1,2. доп. лит. 3, 9.	2	7,75
Подготовка к зачету	ЭУМД, осн. лит. 1,2, 8. доп. лит. 3.	3	7,75
Подготовка к зачету	ЭУМД, осн. лит. 1,2, 6. доп. лит. 3. мет. пос. 4.	1	7,75
Подготовка к зачету	ЭУМД, осн. лит. 1, 2, 6, 8. доп. лит. 3.	4	7,75

### 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	Учитывается в ПА
1	1	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по общефизической подготовке (ОФП)	1	5	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. Максимальная оценка за выполнение задания 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "Критерии оценивания двигательных действий. 1 семестр. Атлетическая гимнастика. (ОФП)".	зачет
2	1	Текущий контроль	Контрольные нормативы по атлетической гимнастике. (ОФП). Бег на 30 м.	1	5	Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: бег на дистанции 30 метров. Максимальная оценка за выполнение норматива 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы. Атлетическая гимнастика (ОФП) 1 семестр"	зачет
3	1	Текущий контроль	Контрольные нормативы по атлетической гимнастике. (ОФП). Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастических брусьях (кол-во раз)	1	5	Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастических брусьях (кол-во раз). Максимальная оценка за выполнение норматива 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы. Атлетическая гимнастика (ОФП) 1 семестр".	зачет
4	1	Текущий контроль	Контрольные нормативы по атлетической гимнастике. (ОФП). Поднимание ног из виса на перекладине	1	5	Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: Поднимание ног из виса на перекладине в положение "угол" (кол-во раз). Максимальная оценка за	зачет



			в положение “угол”			выполнение норматива 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы. Атлетическая гимнастика (ОФП) 1 семестр".	
5	1	Текущий контроль	Контрольные нормативы по атлетической гимнастике. (ОФП). Гиперэкстензия на полу (кол-во раз за 1 минуту)	1	5	Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: Гиперэкстензия на полу (кол-во раз за 1 минуту). Максимальная оценка за выполнение норматива 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы. Атлетическая гимнастика (ОФП) 1 семестр".	зачет
6	1	Бонус	Бонусное задание	-	0	Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. Максимально возможная величина бонус-рейтинга +15 %. Перечень мероприятий для начисления процентов находится в приложении.	зачет
7	1	Промежуточная аттестация	Зачет	-	25	Выполнение основных требований к зачету (прохождение медосмотра в установленные сроки; посещение не менее 90% учебных занятий; выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводятся итоги, возможна сдача недостающих упражнений. Зачёт выставляется по результатам текущего контроля - рейтинг обучающегося должен быть больше или равен 60 %. Максимальная оценка за зачет - 25 баллов.	зачет
8	2	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по общефизической подготовке (ОФП)	1	5	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. Максимальная оценка за выполнение задания 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "Критерии оценивания двигательных действий. 2 семестр. Атлетическая гимнастика. (ОФП)".	зачет

9	2	Текущий контроль	Контрольные нормативы по атлетической гимнастике. (ОФП). Бег на 60 м.	1	5	Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: бег на дистанции 60 м. Максимальная оценка за выполнение норматива 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы. Атлетическая гимнастика (ОФП) 2 семестр".	зачет
10	2	Текущий контроль	Контрольные нормативы по атлетической гимнастике. (ОФП). Метание спортивного снаряда.	1	5	Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: метание спортивного снаряда. Максимальная оценка за выполнение норматива 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "2 семестр. Контрольные нормативы. Атлетическая гимнастика (ОФП)".	зачет
11	2	Текущий контроль	Контрольные нормативы по атлетической гимнастике. (ОФП). Прыжок в длину с разбега	1	5	Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: Прыжок в длину с разбега . Максимальная оценка за выполнение норматива 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "2 семестр. Контрольные нормативы. Атлетическая гимнастика (ОФП)".	зачет
12	2	Текущий контроль	Контрольные нормативы по атлетической гимнастике. (ОФП). Приседания (кол-во раз за 1 минуту)	1	5	Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: Приседания (кол-во раз за 1 минуту) . Максимальная оценка за выполнение норматива 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "2 семестр. Контрольные нормативы. Атлетическая гимнастика (ОФП)".	зачет
13	2	Бонус	Бонусное задание	-	0	Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. Максимально возможная величина бонус-рейтинга +15 %. Перечень мероприятий для начисления процентов находится в приложении.	зачет
14	2	Промежуточная аттестация	Зачет	-	20	Выполнение основных требований к зачету (посещение не менее 90% учебных занятий; выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводятся итоги, возможна сдача недостающих упражнений. Зачёт выставляется по результатам текущего контроля - рейтинг обучающегося должен быть	зачет

						больше или равен 60 %. Максимальная оценка за зачет - 20 баллов.	
15	3	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по общефизической подготовке (ОФП)	1	5	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. Максимальная оценка за выполнение задания 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "Критерии оценивания двигательных действий. 3 семестр. Тяжелая атлетика. (ОФП)".	зачет
16	3	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке (СФП). Тяжелая атлетика. Толчок штанги.	1	5	На занятии выполняется одно двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по изучению техники упражнений. Для определения уровня технической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: толчок штанги. Максимальная оценка за выполнение задания 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "Критерии оценивания технических действий. Тяжелая атлетика".	зачет
17	3	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке (СФП). Тяжелая атлетика. Рывок штанги.	1	5	На занятии выполняется одно двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по изучению техники упражнений. Для определения уровня технической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: рывок штанги. Максимальная оценка за выполнение задания 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "Критерии оценивания технических действий. Тяжелая атлетика".	зачет
18	3	Текущий контроль	Контрольные нормативы по тяжелой атлетике. Толчок штанги.	1	3	Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: толчок штанги. Максимальная оценка за выполнение норматива 3 балла. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы. Тяжелая атлетика".	зачет
19	3	Текущий контроль	Контрольные нормативы по тяжелой атлетике. Рывок штанги.	1	3	Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: толчок штанги. Максимальная оценка за выполнение норматива 3 балла.	зачет

						Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы. Тяжелая атлетика".	
20	3	Бонус	Бонусное задание	-	0	Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. Максимально возможная величина бонус-рейтинга +15 %. Перечень мероприятий для начисления процентов находится в приложении.	зачет
21	3	Промежуточная аттестация	Зачет	-	25	Выполнение основных требований к зачету (прохождение медосмотра в установленные сроки; посещение не менее 90% учебных занятий; выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводятся итоги, возможна сдача недостающих упражнений. Зачёт выставляется по результатам текущего контроля - рейтинг обучающегося должен быть больше или равен 60 %. Максимальная оценка за зачет - 25 баллов.	зачет
22	4	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по общефизической подготовке (ОФП)	1	5	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. Максимальная оценка за выполнение задания 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "Критерии оценивания двигательных действий. 4 семестр. Пауэрлифтинг".	зачет
23	4	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке (СФП). Пауэрлифтинг. Жим штанги лежа.	1	5	На занятии выполняется одно двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по изучению техники упражнений. Для определения уровня технической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: жим штанги лежа. Максимальная оценка за выполнение задания 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле ". Пауэрлифтинг. Критерии оценки технических действий".	зачет
24	4	Текущий	Выполнение	1	5	На занятии выполняется одно	зачет

		контроль	двигательных учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке (СФП). Пауэрлифтинг. Становая тяга.			двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по изучению техники упражнений. Для определения уровня технической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: становая тяга. Максимальная оценка за выполнение задания 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле ". Пауэрлифтинг. Критерии оценки технических действий".	
25	4	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке (СФП). Пауэрлифтинг. Присед со штангой на плечах.	1	5	На занятии выполняется одно двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по изучению техники упражнений. Для определения уровня технической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: присед со штангой на плечах. Максимальная оценка за выполнение задания 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "Пауэрлифтинг. Критерии оценки технических действий".	зачет
26	4	Текущий контроль	Контрольные нормативы по пауэрлифтингу. Жим штанги лежа.	1	3	Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: жим штанги лежа. Максимальная оценка за выполнение норматива 3 балла. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы. Пауэрлифтинг".	зачет
27	4	Бонус	Бонусное задание	-	0	Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. Максимально возможная величина бонус-рейтинга +15 %. Перечень мероприятий для начисления процентов находится в приложении.	зачет
28	4	Промежуточная аттестация	Зачет	-	20	Выполнение основных требований к зачету (посещение не менее 90% учебных занятий; выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводятся итоги, возможна сдача недостающих упражнений. Зачёт выставляется по результатам текущего контроля - рейтинг обучающегося должен быть больше или равен 60 %. Максимальная оценка за зачет - 20 баллов.	зачет
29	5	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-	1	5	На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ).	зачет

			тренировочных заданий по общефизической подготовке (ОФП) в гиревом спорте.			Результат выполненного (ДУТЗ) показывает уровень общей физической подготовленности обучающегося, выражается в проявлении им скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, гибкости и является критерием оценки. Максимальная оценка за выполнение задания 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "Критерии оценки двигательных действий. 5 семестр. Гиревой спорт".	
30	5	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке (СФП). Гиревой спорт. Толчок двух гирь двумя руками	1	5	На занятии выполняется одно двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по изучению техники упражнений. Для определения уровня технической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: толчок двух гирь двумя руками. Максимальная оценка за выполнение задания 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "Гиревой спорт. Критерии оценки технических действий".	зачет
31	5	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке (СФП). Гиревой спорт. Рывок гири правой и левой руками поочередно.	1	5	На занятии выполняется одно двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по изучению техники упражнений. Для определения уровня технической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: рывок гири правой и левой руками поочередно. Максимальная оценка за выполнение задания 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "Гиревой спорт. Критерии оценки технических действий".	зачет
32	5	Текущий контроль	Контрольные нормативы по гиревому спорту. Толчок двух гирь двумя руками.	1	3	Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: толчок двух гирь двумя руками. Максимальная оценка за выполнение норматива 3 балла. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы. Гиревой спорт".	зачет
33	5	Текущий контроль	Контрольные нормативы по гиревому спорту. Рывок гири правой и левой руками поочередно.	1	3	Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: рывок гири правой и левой руками поочередно. Максимальная оценка за выполнение норматива 3 балла. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы. Гиревой спорт".	зачет







	литературы	ресурса в электронной форме	
1	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Основы силовых видов спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт : учебно-методическое пособие / А. А. Пономарев, Н. Л. Сулейманов, В. Н. Мишустин. — Волгоград : ВГАФК, 2015. — 123 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/158026">https://e.lanbook.com/book/158026</a> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Силовые виды спорта : учебно-методическое пособие / составители А. С. Лосев, А. А. Малышев. — Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2014. — 97 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/153298">https://e.lanbook.com/book/153298</a>
3	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Спатаева, М. Х. Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов силовых видов спорта : учебное пособие / М. Х. Спатаева. — Омск : СибАДИ, 2020. — 120 с. — ISBN 978-5-00113-152-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/149477">https://e.lanbook.com/book/149477</a> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4	Методические пособия для самостоятельной работы студента	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Вышедко, А. М. Современные аспекты атлетической гимнастики : монография / А. М. Вышедко, Л. Т. Сабинин, А. В. Морозов ; ответственный редактор Е. Н. Данилова. — Красноярск : СФУ, 2018. — 212 с. — ISBN 978-5-7638-3859-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/157653">https://e.lanbook.com/book/157653</a> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Развитие силы у студентов средствами гиревого спорта : учебно-методическое пособие / И. В. Павлова, А. Ю. Переpletкин, М. В. Кузин, Е. В. Герман. — Омск : ОмГУПС, 2020. — 42 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/165691">https://e.lanbook.com/book/165691</a> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе = Athletic gymnastics. Powerlifting. Features of the organization of classes in high school : teaching guide : учебное пособие / И. А. Васельцова, Д. О. Белов, А. Б. Бродецкий [и др.]. — Самара : СамГУПС, 2019. — 186 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/145819">https://e.lanbook.com/book/145819</a> (дата обращения: 01.12.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
7	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Черепов, Е. А. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Е. А. Черепов. — Челябинск : ЮУрГУ, 2015 — Часть 1 — 2015. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/154150">https://e.lanbook.com/book/154150</a> (дата обращения: 01.12.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

8	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Мухамедьяров, Н. Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит : учебное пособие / Н. Н. Мухамедьяров. — Симферополь : КИПУ, 2018. — 248 с. — ISBN 978-5-907118-02-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/125195">https://e.lanbook.com/book/125195</a> (дата обращения: 01.12.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
9	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Пушкина, В. Н. Силовой тренинг: история, основы, тренировка : учебное пособие / В. Н. Пушкина, Ж. Ю. Чайка, И. А. Варенцова. — Архангельск : САФУ, 2012. — 196 с. — ISBN 978-5-261-00712-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/96632">https://e.lanbook.com/book/96632</a> (дата обращения: 01.12.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(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
Практические занятия и семинары	204 (3)	Бицепс-машина – 1 шт. Блок для мышц спины (верхняя тяга) – 2 шт. Блок для мышц спины (нижняя тяга) – 2 шт. Блочная рамка – 1 шт. Блочная рамка одинарная – 1 шт. Голень-машина сидя – 1 шт. Голень-машина стоя – 1 шт. Грудь-машина – 1 шт. Дельта машина – 1 шт. Жим горизонтальный – 1 шт. Комбинированный станок с разгрузением – 2 шт. Рычажная тяга сидя – 1 шт. Скамейка горизонтальная – 1 шт. Скамейка для зажима горизонтальная – 1 шт. Твистер машина – 1 шт. Тренажер для кистей рук – 1 шт. Тренажер для мышц бедра-разгибатель – 1 шт. Тренажер для мышц бедра-сгибатель – 1 шт. Тренажер для мышц брюшного пресса – 1 шт. Тренажер для приводящих мышц бедра – 1 шт. Тренажер для ягодичных, приводящих и отводящих мышц бедра стоя – 1 шт. Тренажер для приводящих мышц бедра – 1 шт. Трицепс машина (французский жим) – 1 шт.
Практические занятия и семинары	207 (3)	Велотренажер – 1 шт.
Практические занятия и семинары	124 (3)	Гак машина – 1 шт. Гантельный ряд 12-50 кг – 1 шт. Голень сидя – 1 шт. Дельта машина – 1 шт. Диски обрезиненные – 1 шт. Жим горизонтальный – 1 шт. Жим ногами углом 45 градусов – 1 шт. Комбинированный станок – 1 шт. Машина Смита – 1 шт. Рамка для приседания – 1 шт. Рычажная тяга – 1 шт. Скамейка горизонтальная – 1 шт. Скамейка для жима сидя – 1 шт. Скамейка для зажима горизонтальная – 1 шт. Скамейка для зажима под углом вверх – 1 шт. Скамейка для пресса регулируемая – 1 шт. Скамейка для приседания – 1 шт. Скамейка регулируемая – 2 шт. Скамейка Скотта – 1 шт.

	<p>Станок для разгибания спины – 1 шт. Стойка под грифы – 1 шт. Стойка под диски – 1 шт. Стойка с набором гантелей – 1 шт. Т-образная тяга – 1 шт. Тренажер для мышц груди и задних дельт – 1 шт. Гири 16 кг. - 2 шт. Гири 24 кг. - 2 шт.</p>
--	---