

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА»**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной  
деятельности

 Е.В. Суханова

« 29 » ноября 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту**  
**(силовые виды спорта)»**

**Направление подготовки:**

49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

**Направленность (профиль):**

«Спортивно-оздоровительный туризм»

**Квалификация (степень) выпускника:**

«Бакалавр»

**Форма обучения:**

Очная 2 курс 4 семестр

**Год набора: 2024**

**Разработчик рабочей программы:**

«Теории и методики единоборств»

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

на заседании кафедры Теории и методики  
единоборств

протокол № 1

от «1» сентября 2022 г.

Заведующий кафедрой

Н.А. Вареников

Руководитель ОПОП ВО

И.Н. Маслова

СОГЛАСОВАНО

на заседании учебно-методического совета  
протокол № 1

от «20» октября 2022 г.

Начальник учебного отдела

В.Б. Маркина

Заведующая библиотекой

И.А. Цареградская

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: силовые виды спорта» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» (приказ № 943 Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.10.2017 г. № 48565) и с учетом индивидуальных особенностей лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Авторы:

Вареников Н.А. – к.п.н., доцент, заведующий кафедрой «Теории и методики единоборств»

Рецензент:

**Чурикова Л.Н.** – к.п.н., доцент, профессор кафедры «Теории и методики циклических видов спорта»

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ (МОДУЛЯ)**

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	5
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	5
3. Объем дисциплины и виды учебной работы	6
4. Содержание дисциплины	6
5. Фонд оценочных средств	9
6. Перечень основной и дополнительной литературы	17
7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»	17
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)	18
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	18

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**Целью** освоения дисциплины является формирование следующих компетенций: УК-7.

Универсальные компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Планируемые результаты обучения по дисциплине

Перечень знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности	Код формируемой компетенции
<b>Знания:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;</li> <li>– требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;</li> <li>– правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;</li> <li>– основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;</li> <li>– правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.</li> </ul>	<b>УК-7</b>
<b>Умения:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;</li> <li>– соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;</li> <li>– пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</li> </ul>	<b>УК-7</b>
<b>Навык и/или опыт деятельности:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;</li> <li>– владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>– самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</li> </ul>	<b>УК-7</b>

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина (модуль) «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: циклические виды спорта» относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)».

В соответствии с примерным учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе по очной и заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		Очное обучение	Заочное обучение
		3 семестр	3 семестр
<b>Контактная работа преподавателя с обучающимися:</b>		30	6
Практические занятия (ПЗ)		30	6
<b>Самостоятельная работа (СР)</b>			34
<b>Контроль</b>		4	
Вид промежуточной аттестации		зачет	<b>зачет</b>
<b>Общая трудоемкость дисциплины:</b>	<b>Всего часов:</b>	<b>30</b>	<b>40</b>
	<b>Всего зачетных единиц:</b>	-	

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 4.1.1. Перечень разделов (тем), распределение учебной нагрузки по видам занятий (очное обучение)

№ п/п	Разделы (темы)	ПЗ	К
1	Пауэрлифтинг. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Изучение техники и тактики соревновательных упражнений.	10	4
2	Гиревой спорт. Изучение технико-тактических действий. Техника и методика обучения «рывка» и «толчка».	10	
3	Характеристика армспорта, место и значение его в российской системе физического воспитания. Последовательность изучения упражнений в армспорте и компонентов техники. Методика тренировки.	10	
<b>Всего часов по видам занятий</b>		<b>30</b>	<b>4</b>
<b>Общая трудоемкость дисциплины:</b>	<b>Всего часов:</b>	<b>30</b>	
	<b>Всего зачетных единиц:</b>	<b>-</b>	

#### 4.1.2. Перечень разделов (тем), распределение учебной нагрузки по видам занятий (заочное обучение)

№ п/п	Разделы (темы)	ПЗ	СР
1	Пауэрлифтинг. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Изучение техники и тактики соревновательных упражнений.	2	34
2	Гиревой спорт. Изучение технико-тактических действий. Техника и методика обучения «рывка» и «толчка».	2	
3	Характеристика армспорта, место и значение его в российской системе физического воспитания. Последовательность изучения упражнений в армспорте и компонентов техники. Методика	2	

	тренировки.		
<b>Всего часов по видам занятий</b>		<b>6</b>	<b>34</b>
<b>Общая трудоемкость дисциплины:</b>	<b>Всего часов:</b>	<b>40</b>	
	<b>Всего зачетных единиц:</b>	<b>-</b>	

#### 4.2. Наименование разделов (тем) и их краткое содержание

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела	Форма текущего контроля успеваемости
1	Пауэрлифтинг. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Изучение техники и тактики соревновательных упражнений. Материально-техническое обеспечение и техника безопасности на занятиях по пауэрлифтингу.	Общая физическая подготовка. Техника безопасности в силовых видах спорта. Пауэрлифтинг: техника выполнения упражнений, методика обучения. Особенности тактической подготовки и методики обучения. Освоение техники приседа, жима лежа на горизонтальной скамье и тяги становой, становая тяга, тяга штанги в наклоне, верхняя тяга на блоке, сгибание руки с отягощением на ремне, накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением. Жим лежа широким (узким) хватом. Подъем штанги на бицепс. Приседания со штангой на плечах (груди), сгибание ног в тренажере, пронация кисти с отягощением на ремне, супинация кисти с односторонней гантелью, рука перед собой, разгибание кисти с гантелью. Требования техники безопасности на занятиях по пауэрлифтингу. Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию. Судейство. Правила соревнований.	1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Разбор и анализ практического занятия. 4. Выполнение конкретных заданий (практических действий).
2	Гиревой спорт. Изучение технико-тактических действий. Техника и методика обучения «рывка» и «толчка».	Особенности тактической подготовки. Особенности техники рывка и толчка. Методика обучения техники выполнения соревновательных упражнений гиревого спорта: упражнения «толчок», «рывок». Правила соревнований по гиревому спорту. Судейство соревнований. Техника безопасности.	1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Разбор и анализ практического занятия. 4. Выполнение конкретных заданий (практических действий).
3	Характеристика армспорта, место и	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка. Освоение техники борьбы.	1. Опрос. 2. Наличие

значение его в российской системе физического воспитания. Последовательность изучения упражнений в армспорте и компонентов техники. Методика тренировки.	Методики подготовки спортсменов. Обучение стартовой позиции в армспорте. Технические действия тягой (толчком). Средства и методы восстановления в армспорте. Техника безопасности на занятиях. Обучение навыкам тактико-технического мастерства: подготовительная фаза (фаза захвата); фаза борьбы. Схватки с использованием различных видов борьбы. Судейство. Правила соревнований.	конспектов, записей. 3. Разбор и анализ практического занятия. 4. Выполнение конкретных заданий (практических действий).
--	---	--

#### 4.3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающегося

Для успешного освоения дисциплины и формирования компетенций обучающемуся необходимо систематически в полном объеме выполнять все задания самостоятельной работы.

В организации самостоятельной работы обучающегося по дисциплине выделяются два вида – аудиторная (под руководством преподавателя) и внеаудиторная.

Основными видами самостоятельной внеаудиторной работы по дисциплине являются: усвоение содержания рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (ЭБС, электронные учебники и т.д.), конспектирование учебной литературы, подготовку сообщений, докладов, подбор литературы (в том числе с использованием Интернет-ресурсов) по индивидуальному заданию, написание рефератов, выполнение микроисследований, закрепление теоретического материала путем выполнения практических, проблемно-ориентированных, творческих заданий, подготовка презентации по теме занятия и т.д.

При подготовке к выполнению самостоятельной работы обучающемуся необходимо:

- тщательно изучить теоретический и методический материал, изложенный в учебнике, учебном пособии и/или научных статьях;
- особое внимание уделить основным определениям и фактам по теме занятия;
- проектировать ситуации по профилю и находить творческие решения и подходы.

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Компетенции в соотношении с трудовыми функциями профессиональных стандартов и индикаторы их достижения

Компетенции	Трудовые функции	Индикаторы достижения
УК -7	01.001. Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) 01.003. Педагог дополнительного образования детей и взрослых 01.004. Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования 05.003. Тренер	Знает: – значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; – требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; – правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; – основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам

	<p>05.005. Инструктор-методист  05.007. Спортивный судья  05.008. Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта  05.010. Специалист по антидопинговому обеспечению</p>	<p>тестирования.  – правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.  Умеет:  – самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;  – соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;  – пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.  Имеет опыт:  - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;  - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов;  - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</p>
--	---	--

## 5.2. Типовые задания для текущего контроля

### Примерные темы устных, письменных опросов

1. История развития силовых видов спорта.
2. Обзор видов силовой подготовки.
3. ОФП в силовой подготовке.
4. Техника и тактика соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.
5. Техника рывка, толчка в гиревом спорте.
6. Методы обучения в силовой подготовке. Принципы обучения.
7. Упражнения для совершенствования техники рывка, толчка в гиревом спорте.
8. Тренажеры в силовой подготовке.
9. Содержание тренировочного процесса в силовой подготовке.
10. Участие в соревнованиях в видах силовой подготовки.
11. Положение о соревнованиях.
12. Обязанности и права участников соревнований в видах силовой подготовки.
13. Состав судейской коллегии, её обязанности и права в видах силовой подготовки.
14. Взаимосвязь техники и тактики в освоении видов.
15. Различные виды упражнений в силовых видах спорта.

#### Критерии оценки:

«5» баллов – выставляется студенту, который полно излагает изученный материал, дает правильное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно и правильно.

«4» балла – выставляется студенту, который недостаточно полно излагает изученный материал, дает неточное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; допускает 1-2 недочета.

«3» балла – выставляется студенту, который неполно излагает изученный материал, дает неправильное определение основных понятий; не может обосновать свои

суждения; излагает материал скудно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

«2» балла – выставляется студенту, который не может обосновать свои суждения; не знает материал.

#### **Наличие конспектов, записей**

##### ***Конспект учебно-тренировочного занятия***

- Тема занятия.....
- Место и время проведения, инвентарь.....
- Цель и задачи занятия.....
- Структура занятия.....
- Предполагаемый результат.....

##### **Критерии оценки:**

«5» баллов – выставляется студенту, у которого отсутствуют ошибки в написании конспекта, незначительные отклонения в изложении подготовительной и заключительной частях занятия;

«4» балла – выставляется студенту, у которого существенные ошибки в написании подготовительной и заключительной частях занятия;

«3» балла – выставляется студенту, у которого существенные ошибки в написании основной части занятия, и грубые в подготовительной и заключительной частях;

«2» балла – выставляется студенту, у которого грубые ошибки в написании различных частей занятия.

#### **Разбор и анализ практического занятия**

- Тема занятия.....
- Цель занятия.....
- Задачи занятия.....
- Форма проведения занятия.....
- Средства и методы, используемые в процессе занятия.....
- Предполагаемый результат.....

##### **Критерии оценки:**

«5» баллов – отсутствие ошибок в технике исполнения двигательного действия и незначительные отклонения в проведении подготовительной и заключительной частях занятия;

«4» балла – несущественные ошибки в технике исполнения двигательного действия и существенные в проведении подготовительной и заключительной частях занятия;

«3» балла – значительные ошибки в технике исполнения двигательного действия, существенные в проведении основной части занятия, и грубые в подготовительной и заключительной частях;

«2» балла – грубые ошибки в технике исполнения двигательного действия и в проведении различных частей занятия.

#### **Контрольные нормативы по технической подготовке, судейство**

Предполагает выполнение студентом практических действий:

1. Демонстрация техники выполнения упражнений силовых видов спорта
2. Демонстрация средств и методов обучения.
3. Самостоятельное проведение занятия(части занятия) по силовым видам спорта.

##### **Критерии оценки:**

Необходимо набрать по результатам выполнения четырех контрольных упражнений не менее 12 баллов (таблица).

##### **Критерии оценивания результатов выполнения контрольных упражнений**

Контрольные упражнения	Оценка в баллах
------------------------	-----------------

	«5»	«4»	«3»	«2»
Демонстрация техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге(жим,присед,тяга)	без ошибок	с мелкими ошибками	значительные ошибки	с грубыми ошибками
Демонстрация технических действий тягой (толчком) в армспорте.	без ошибок	с мелкими ошибками	значительные ошибки	с грубыми ошибками
Демонстрация техники выполнения соревновательных упражнений гиревого спорта: упражнения «толчок», «рывок».	без ошибок	с мелкими ошибками	значительные ошибки	с грубыми ошибками

### Примерные тестовые задания

1. Направление в физическом совершенствовании, преследующее цель достижения высокого уровня силового развития высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа» называется: 1) атлетизм 2) атлетической гимнастикой 3) бодибилдинг 4) пауэрлифтинг

2. Система упражнений с различными отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование красивого атлетического телосложения называется: 1) армреслинг 2) бодибилдингом 3) атлетической гимнастикой 4) пауэрлифтингом

3. Основным источником энергии при занятиях силовыми упражнениями является: 1) белки и витамины 2) углеводы и жиры 3) углеводы и минеральные элементы 4) белки и жиры

4. При составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется: 1) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим и другую группу мышц. 2) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы 3) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений 4) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

5. Под физическим развитием понимается: 1) комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, динамометрия 2) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом 3) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма 4) как при удержании клюшки в хоккее

6. Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена: 1) индивидуальными особенностями обучаемого; 2) биомеханические характеристики двигательного действия 3) соотношение методов обучения и воспитания 4) закономерностями формирования двигательных навыков

7. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является: 1) интервальная тренировка 2) метод повторного выполнения упражнений 3) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью 4) метод расчленено-конструктивного упражнения

8. Под силой как физическим качеством понимается: 1) комплекс свойств мышц, создающее большое напряжение, позволяющее преодолевать сопротивление 2) комплекс свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему 3) свойства мышц, за счет которых реализуется возможность

перемещения большой массы с определенной скоростью 4) свойства человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений

9. При каком режиме работы мышц силовые способности проявляются максимально: 1) при уступающем 2) при удерживающим 3) при преодолевающим 1) при статическим

10. Тренировочные циклы в зависимости от масштаба времени подразделяются: 1) тренировочные, соревновательные, восстановительные 2) макроциклы, мезоциклы, микроциклы 3) оперативные, текущие, этапные циклы 4) подготовительные, основные, соревновательный.

#### **Критерии оценки:**

«5» баллов – не менее 70% правильных ответов;

«4» балла – не менее 50% правильных ответов;

«3» балла – не менее 20% правильных ответов;

«2» балла – менее 20% правильных ответов.

### **5.3. Перечень примерных вопросов для промежуточной аттестации (зачет)**

1. Правила соревнований по гиревому спорту.
2. Правила соревнований по тяжелой атлетике.
3. Правила соревнований по пауэрлифтингу.
4. История развития пауэрлифтинга в России.
5. Виды силы, присущие тяжелой атлетике, гиревому спорту, пауэрлифтингу.
6. Оборудование и инвентарь для занятий силовой подготовкой
7. Техника безопасности на занятиях по силовой подготовке.
8. Отличие технических характеристик штанги в тяжелой атлетике и пауэрлифтинге.
9. Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге.
10. Техника выполнения упражнений в гирях.
11. Технология и организация проведения занятий.
12. Влияние занятий по силовым видам спорта на повышение уровня физической подготовленности.
13. Оздоровительное влияние занятий.
14. Пауэрлифтинг как вид троеборья.
15. Подготовка мест соревнований.
16. Организация и проведение соревнований.
17. Работа судейской коллегии.
18. Классификация и планирование соревнований.
19. Положение о соревнованиях.
20. Основные средства подготовки в силовых видах.
21. Основные методы подготовки.
22. Методы развития силы.
23. Техника выполнения упражнений на базовые группы мышц

#### **Критерии оценивания обучающегося на зачете**

Зачтено/ незачтено	Критерии
-----------------------	----------

<b>Зачтено</b>	<p>Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания в системе данной науки и междисциплинарных связей. Полный, развернутый ответ на поставленный вопрос изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине и возможность их применения в решении практических задач, доказательно раскрыты основные положения вопросов. В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.</p>
	<p>Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показаны глубокие знания теоретических вопросов. Умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи, проиллюстрировать изложение практическими приемами или расчетами. В ответах на вопросы преподавателя могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, указывающие на наличие несистематичности и пробелов в знаниях.</p>
	<p>Знание основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, испытывающим затруднения при практическом применении теории, допустившим существенные ошибки при ответе на вопросы. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправляемые с помощью преподавателя.</p>
<b>Незачтено</b>	<p>Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки. Обучающийся показал существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не умеет применять теоретические знания на практике, не ответил на ряд вопросов преподавателя. Отсутствует представление о возможности применения знаний в решении практических задач. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающимся допускаются грубые ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя.</p>

Итоговая оценка по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: циклические виды спорта» формируется на основе качества выполненных текущих заданий (наличие конспектов, проведение занятия (части занятия), выполнение практических заданий и т.д.).

#### ***Зачетные требования***

1. Владеть техникой и методикой обучения в силовых видах спорта.
2. Составить план-конспект занятия направленный на овладение техническими составляющими силового вида спорта.
3. Провести занятие (часть занятия) по силовым видам спорта.
4. Сдать зачет по теоретическому курсу.

#### **Особенности оценочных средств для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Данные варианты оценочных средств подбираются с учетом индивидуальных особенностей студентов, имеющих ограниченные возможности по следующим нозологическим признакам:

Со студентами с поражением опорно-двигательного аппарата используются все варианты оценочных средств (включая дистанционные), в зависимости от индивидуальных возможностей каждого.

Со слепыми и слабовидящими студентами используются аудиальные варианты оценочных средств и версии для слабовидящими.

С глухими и слабослышащими студентами используются визуальные варианты оценочных средств.

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Основная литература:

1. Армрестлинг в вузе: техника, тактика: учеб. пособие / Т.А. Петухова, Л.Ф. Колокатова, М.М. Чубаров, Ю.С. Корнилов. – Пенза: ПГУАС, 2013. – 84 с.
2. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе = Athletic gymnastics. Powerlifting. Features of the organization of classes in high school : teathing guide : учебное пособие / И. А. Васельцова, Д. О. Белов, А. Б. Бродецкий [и др.]. — Самара : СамГУПС, 2019. — 186 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/145819>.
3. Корягина Ю.В. Физиология силовых видов спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Корягина Ю.В.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003.— 60 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64985.html>.
4. Силовые виды спорта: учебно-методическое пособие / составители: А.С. Лосев, А.А. Малышев: учебно-методическое пособие.- Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2014. - 97с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/153298>
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика [Электронный ресурс]/ — Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 24 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57667.html>.— ЭБС «IPRbooks»
6. Физическая культура: учебное пособие для вузов / П. Г. Балашев и др.; ред.: Д.Н. Коваленко, О. Г. Черноусов; - Томск: ТУСУР, 2005. - 331 с.

### Дополнительная литература:

1. Баранов В.В. Гиревой спорт как средство профессионально-прикладной физической подготовки студентов [Электронный ресурс]: методические указания/ Баранов В.В.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2005.— 42 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/50096.html>.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие. - М. : КноРус , 2012. - 240 с.
3. Еремина, Л. В. Пауэрлифтинг : учебно-методическое пособие / Л. В. Еремина, С. С. Рыков. — Челябинск : ЧГИК, 2014. — 108 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/177719>
4. Стриханов, М.Н. Физическая культура и спорт в вузах [Электр.ресурс] : учебное пособие. - М. : Юрайт , 2019. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716#page/1>.

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
2. Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
3. Интернет-ресурсы (сайт ВГИФК) [www.vgifk.ru](http://www.vgifk.ru)
4. Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
5. Культура физическая и здоровье [http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/\(link isexternal\)](http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/(link isexternal))
6. Физкультура и спорт (журнал) [http://www.fismag.ru/\(link isexternal\)](http://www.fismag.ru/(link isexternal))
7. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (<http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>);
8. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>
9. Научный портал <http://www.teoriya.ru>
10. Теория и практика физической культуры (журнал) (<http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/>)
11. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка (журнал) <http://lib.sportedu.ru/Press/ФКВОТ/>

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ)

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующее программное обеспечение: MicrosoftOffice (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), OpenOffice, Linux (бесплатное программное обеспечение широкого класса), Skype, Вебинар (Мирополис), программное обеспечение электронного ресурса сайта ВГИФК, система дистанционного образования на базе cmsMoodle, использование мультимедийного сопровождения практических занятий, раздаточного материала, электронной почты.

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для методико-практических занятий используется:

спортивный зал, оборудованный тренажерами, зеркалами, аптечкой. Имеется две отдельные оборудованные раздевалки, с душевыми кабинами и туалетом, что позволяет полностью обеспечить учебные группы местом для переодевания; использование инвентаря и оборудования с учетом индивидуальных особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Мультимедийное оборудование (видеопроектор, компьютер, ноутбук).

Методический кабинет кафедры, библиотека института, научно-исследовательская лаборатория.

измерительные приборы, приборы контроля развития основных физических качеств, уровня физической и спортивной подготовленности;

Для проведения занятий по силовым видам спорта факультет располагает следующим инвентарем:

№	Наименование	Кол-во
1.	Штанга с набором дисков до 300 кг.	2
2.	Штанга с набором дисков до 50 кг.	2
3.	Стойки для приседания	4
4	Скамьи для жима лежа	2
5	Гантели разборные с набором дисков до 40 кг.	6

6	Плинт	1
7	Помост	1
8	Тренажер для жима ног	1
9	Скамья для жима под углом	1
10	Тренажер для разгибания, сгибания ног сидя	1
11	Тренажер «Вертикальный блок», «Горизонтальный блок»	1
12	Гири 16 кг	4
13	Стол для армреслинга	1
14	Тренажер «Кроссовер»	1
15	Тренажер для мышц рук	1
16	Тренажер для мышц груди	1
17	Велотренажер	2

