МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Луганский государственный университет имени Владимира Даля»

Институт философии

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института философии
_____ Скляр П. П.
«12» 04 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» (специализация пауэрлифтинг)

По специальности 38.05.02 Таможенное дело

Специализация: «Таможенное дело»

Луганск – 2023

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация пауэрлифтинг) по специальности 38.05.02 Таможенное дело. – 33 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация пауэрлифтинг) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по специальности 38.05.02 Таможенное дело, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25 ноября 2020 г. № 1453 (с изм. и доп. от 26.11.2020 г.).

СОСТАВИТЕЛИ:
старший преподаватель Елецкий С. Н.
старший преподаватель Кудинов Н. И.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физического воспитания
«14» 04 2023 года, протокол № 20

Заведующий кафедрой
физического воспитания _____ Ермолаева Т. Н.
Переутверждена: «___» _____ 20__ года, протокол № _____

Согласована:
Директор института управления и
государственной службы _____ Харьковский Р. Г.
Переутверждена: «___» _____ 20__ года, протокол № _____

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института философии
«20» 04 2023 г., протокол № 7

Председатель учебно-методической комиссии
института философии _____ Пидченко С. А.

© Елецкий С. Н., Кудинов Н. И.,2023 год
© ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля», 2023 год

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

Цель изучения дисциплины – овладение студентами теоретическими знаниями, двигательными навыками упражнений силового характера, методикой начального обучения и начальной спортивной тренировки по силовым видам спорта, воспитание морально-волевых качеств и потребности в здоровом образе жизни, использование полученных ценностей физической культуры в личной, общественной, профессиональной деятельности и в семье.

Задачи:

приобретение студентами знаний по теории силовых видов спорта;

ознакомление студентов с правилами соревнований по силовым видам спорта;

совершенствование основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости, координации;

ориентация студентов на здоровый образ жизни без курения, алкоголя, наркотиков и других опасных наклонностей, систематический самоконтроль, соблюдение норм гигиены, сбалансированное питание.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация пауэрлифтинг) относится к циклу к модулю гуманитарных дисциплин.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются: знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; умения выполнять комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры; навыки повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, а также организации и проведения массовых спортивных мероприятий.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплины «Физическая культура и спорт».

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	*знать:* законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма
		уметь: определять и анализировать показатели

деятельности		физического развития и физической подготовленности
		владеть: навыками оценки физического состояния организма и физической подготовленности
	УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом особенностей профессиональной деятельности	*знать:* основы физической культуры и основные принципы здоровьесберегающих технологий
		уметь: анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности
		владеть: навыками выбора оптимальной совокупности педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, с учетом особенностей профессиональной деятельности
	УК-7.3. Формирует и использует комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	*знать:* законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма
		уметь: осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм
		владеть: навыками техники выполнения физических упражнений

4. Структура и содержание дисциплины

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация пауэрлифтинг) изучается в течение 1–6 семестров и состоит из разделов: общая физическая подготовка и специализация пауэрлифтинг. Распределение часов по курсам, семестрам и занятиям представлено в таблице.

Срок подготовки			Раздел дисциплины	Коли-чество аудитор-ных часов	Само-стоя-тель-ная работа	Форма аттеста-ции
I курс	1 семестр	Занятия № 1-9	общая физическая подготовка	18	10	-
		Занятия № 10-17	специализация пауэрлифтинг	16	10	
	2 семестр	Занятия № 18-26	специализация пауэрлифтинг	18	12	зачет
		Занятия № 27-34	общая физическая подготовка	16	10	
Итого за I курс				**68**	**42**	
II курс	3 семестр	Занятия № 1-9	общая физическая подготовка	18	10	-
		Занятия № 10-17	специализация пауэрлифтинг	16	10	
	4 семестр	Занятия № 18-26	специализация пауэрлифтинг	18	12	зачет
		Занятия № 27-34	общая физическая подготовка	16	10	
Итого за II курс				**68**	**42**	
III курс	5 семестр	Занятия № 1-9	общая физическая подготовка	18	10	-
		Занятия № 10-17	специализация пауэрлифтинг	16	10	
	6 семестр	Занятия № 18-26	специализация пауэрлифтинг	18	10	зачет
		Занятия № 27-34	общая физическая подготовка	16	10	
Итого за III курс				**68**	40	
Всего				**204**	**124**	

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов						
	очная форма						заочная
Общая учебная нагрузка (всего)	**204**						**-**
Семестр	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**-**
Обязательная контактная работа (всего) в том числе:	**34**	**34**	**34**	**34**	**34**	**34**	**-**
Лекции	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**
Семинарские занятия	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**
Практические занятия	34	34	34	34	34	34	**-**
Лабораторные работы	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**
Курсовая работа (курсовой проект)	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**

Другие формы и методы организации образовательного процесса (*расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т. п.)*	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	20	22	20	22	20	20	-
Форма аттестации	-	зачет	-	зачет	-	зачет	-

4.2. Содержание разделов дисциплины

1 семестр

Тема 1.1. Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя.

Тема 1.3. Техника челночного бега. Техника поднимания туловища в сед из положения лежа.

Тема 1.4. Техника бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

Тема 1.5. Физическая подготовка в пауэрлифтинге. Развитие скоростно-силовых качеств, силы и быстроты.

Тема 1.6. Методика обучения технике жима штанги лежа в пауэрлифтинге. Техника жима лежа на горизонтальной скамье. Правила и порядок выполнения жима лежа. Фазовая структура техники жима лежа. Техника и двигательная структура жима лежа. Биомеханический анализ техники жима лежа. Технические особенности жима.

Тема 1.7. Методика обучения технике становой тяги в пауэрлифтинге. Техника выполнения тяги. Правила и порядок выполнения тяги. Фазовая структура техники тяги.

Тема 1.8. Техника и двигательная структура тяги. Сравнительный анализ стилей выполнения тяги. Техника выполнения тяги спортсменами высшего спортивного мастерства. Техника приседания со штангой в силовом троеборье.

2 семестр

Тема 2.1. Совершенствование техники выполнения приседания со штангой в силовом троеборье. Средства тренировки в пауэрлифтинге. Классификация упражнений в пауэрлифтинге.

Тема 2.2. Физическая подготовка в пауэрлифтинге. Силовые качества. Быстрота. Скоростно-силовые качества. Ловкость. Выносливость. Гибкость. Виды переноса между физическими качествами.

Тема 2.3. Совершенствование техники становой тяги в пауэрлифтинге. Техника выполнения приседания со штангой в силовом троеборье. Техническая структура соревновательных упражнений. Период и фазовая структура упражнения. Правила и порядок выполнения приседания. Фазовая структура приседания.

Тема 2.4. Совершенствование технической подготовки в пауэрлифтинге. Задачи технической подготовки. Компоненты результативности техники. Значение техники в различных видах спорта. Методика технической

подготовки в пауэрлифтинге. Этапы технической подготовки. Подводящие упражнения. Техника выполнения жима. Техника приседаний со штангой. Техника выполнения становой тяги.

Тема 2.5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Тема 2.6. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.

Тема 2.7. Совершенствование техники челночного бега.

Тема 2.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

3 семестр

Тема 3.1. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

Тема 3.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

Тема 3.3. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

Тема 3.4. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

Тема 3.5. Методика обучения технике жима штанги лежа в пауэрлифтинге. Техника жима лежа на горизонтальной скамье. Правила и порядок выполнения жима лежа.

Тема 3.6. Фазовая структура техники жима лежа. Техника и двигательная структура жима лежа. Биомеханический анализ техники жима лежа. Технические особенности жима.

Тема 3.7. Методика обучения технике становой тяги в пауэрлифтинге. Техника выполнения тяги. Правила и порядок выполнения тяги. Фазовая структура техники тяги.

Тема 3.8. Техника и двигательная структура тяги. Сравнительный анализ стилей выполнения тяги. Техника выполнения тяги спортсменами высшего спортивного мастерства.

4 семестр

Тема 4.1. Средства спортивной тренировки в пауэрлифтинге. Классификация упражнений в пауэрлифтинге. Тактическая подготовка в пауэрлифтинге.

Тема 4.2. Совершенствование физической подготовки в пауэрлифтинге. Силовые качества. Быстрота. Скоростно-силовые качества. Ловкость. Выносливость. Гибкость. Виды переноса между физическими качествами.

Тема 4.3. Совершенствование техники выполнения приседания со штангой в силовом троеборье. Техническая структура соревновательных упражнений. Период и фазовая структура упражнения. Биомеханический видеоанализ комплекса движений спортсменов в пауэрлифтинге. Программно-аппаратный комплекс для биомеханического анализа двигательных действий пауэрлифтеров. Техника приседания со штангой на плечах. Правила и порядок выполнения приседания. Фазовая структура приседания. Техника и

двигательная структура приседания. Техника приседания спортсменов высшего спортивного мастерства. Технические особенности приседания.

Тема 4.4. Совершенствование технической подготовки в пауэрлифтинге. Задачи технической подготовки. Компоненты результативности техники. Значение техники в различных видах спорта. Методика технической подготовки в пауэрлифтинге. Этапы технической подготовки. Подводящие упражнения. Техника выполнения жима. Техника выполнения приседаний со штангой. Техника выполнения становой тяги.

Тема 4.5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Тема 4.6. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.

Тема 4.7. Совершенствование техники челночного бега.

Тема 4.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

5 семестр

Тема 5.1. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

Тема 5.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

Тема 5.3. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

Тема 5.4. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

Тема 5.5. Методика обучения технике жима штанги лежа в пауэрлифтинге. Совершенствование техники жима лежа на горизонтальной скамье. Правила и порядок выполнения жима лежа. Фазовая структура техники жима лежа.

Тема 5.6. Совершенствование техники и двигательной структуры жима лежа. Биомеханический анализ техники жима лежа. Технические особенности жима лёжа.

Тема 5.7. Методика обучения технике становой тяги в пауэрлифтинге. Совершенствование техники выполнения становой тяги. Правила и порядок выполнения тяги. Фазовая структура техники тяги.

Тема 5.8. Техника и двигательная структура тяги. Сравнительный анализ стилей выполнения тяги. Техника выполнения тяги спортсменами высшего спортивного мастерства.

6 семестр

Тема 6.1. Средства спортивной тренировки в пауэрлифтинге. Классификация упражнений в пауэрлифтинге. Совершенствование тактической подготовка в пауэрлифтинге.

Тема 6.2. Совершенствование физической подготовки в пауэрлифтинге. Силовые качества. Быстрота. Скоростно-силовые качества. Ловкость. Выносливость. Гибкость. Виды переноса между физическими качествами.

Тема 6.3. Совершенствование техники и двигательной структуры приседания. Техническая структура соревновательных упражнений. Период и фазовая структура упражнения. Биомеханический видеоанализ комплекса движений спортсменов в пауэрлифтинге. Программно-аппаратный комплекс для биомеханического анализа двигательных действий пауэрлифтеров. Техника приседания со штангой на плечах. Правила и порядок выполнения приседания. Фазовая структура приседания. Совершенствование техники и двигательной структуры приседания. Техника приседания спортсменов высшего спортивного мастерства. Технические особенности приседания

Тема 6.4. Совершенствование технической подготовки в пауэрлифтинге. Задачи технической подготовки. Компоненты результативности техники. Значение техники в различных видах спорта. Методика технической подготовки в пауэрлифтинге. Этапы технической подготовки. Подводящие упражнения. Техника выполнения жима. Техника выполнения приседаний со штангой. Техника выполнения становой тяги.

Тема 6.5. Совершенствование техники прыжков со скакалкой.

Тема 6.6. Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой.

Тема 6.7. Совершенствование техники тройного прыжка с места.

Тема 6.8. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

4.3. Лекции по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация пауэрлифтинг) не предполагаются учебным планом.

4.4. Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		очная форма	заочная форма
1	2	3	4
1 семестр			
Общая физическая подготовка			
1	**Занятие № 1.** Основы общей физической подготовки. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Развитие и совершенствование физических качеств человека.	**2**	**-**
2	**Занятие № 2.** Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	**2**	**-**
3	**Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:** 1. Прыжок в длину с места (мужчины/женщины). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	**2**	**-**
4	**Занятие № 4.** Техника бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	**2**	**-**

5	**Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:** 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	**2**	**-**
6	**Занятие № 6.** Техника челночного бега. Техника подтягивания (мужчины). Техника поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	**2**	**-**
7	**Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:** 1. Челночный бег 4 х 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	**2**	**-**
8	**Занятие № 8.** Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.	**2**	**-**
9	**Занятие № 9. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:** 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	**2**	**-**
Специализация пауэрлифтинг			
10	**Занятие № 10.** Техника безопасности на занятиях по специализации пауэрлифтинг. Физическая подготовка в пауэрлифтинге. Развитие скоростно-силовых качеств, силы и быстроты.	**2**	**-**
11	**Занятие № 11.** Техника выполнения приседания со штангой в силовом троеборье. Техническая структура соревновательных упражнений. Период и фазовая структура упражнения. **Контрольные тестирования:** 1. Приседания со штангой (м/ж).	**2**	**-**
12	**Занятие № 12.** Техническая подготовка в пауэрлифтинге. Задачи технической подготовки. Компоненты результативности техники. Значение техники в различных видах спорта. Методика технической подготовки в пауэрлифтинге.	**2**	**-**
13	**Занятие № 13.** Тактическая подготовка в пауэрлифтинге. Задачи тактической подготовки. Компоненты результативности тактики. Значение тактики в различных видах спорта. Методика тактической подготовки в пауэрлифтинге.	**2**	**-**
14	**Занятие № 14.** Методика обучения технике жима штанги лежа в пауэрлифтинге. Техника жима лежа на горизонтальной скамье. Правила и порядок выполнения жима лежа. Фазовая структура техники жима лежа. Техника и двигательная структура жима лежа.	**2**	**-**
15	**Занятие № 15.** Методика обучения технике жима штанги лежа в пауэрлифтинге. Техника жима лежа на горизонтальной скамье. Правила и порядок выполнения жима лежа. Фазовая структура техники жима лежа. Техника и двигательная структура жима лежа. **Контрольные тестирования:** 1. Жим штанги лёжа (м/ж).	**2**	**-**
16	**Занятие № 16.** Методика обучения технике становой тяги в пауэрлифтинге. Техника выполнения тяги. Правила и порядок выполнения тяги. Фазовая структура техники тяги. Техника и двигательная структура тяги.	**2**	**-**
17	**Занятие № 17.** Методика обучения технике становой тяги в	**2**	**-**

	пауэрлифтинге. Техника выполнения тяги. Правила и порядок выполнения тяги. Фазовая структура техники тяги. Техника и двигательная структура тяги. **Контрольные тестирования:** 1. Становая тяга со штангой (м/ж).		
2 семестр			
Специализация пауэрлифтинг			
18	**Занятие № 18.** Совершенствование техники выполнения приседания со штангой в силовом троеборье. Техническая структура соревновательных упражнений.	**2**	**-**
19	**Занятие № 19.** Совершенствование техники выполнения приседания со штангой в силовом троеборье. Техническая структура соревновательных упражнений. **Контрольные тестирования:** 1. Приседания со штангой (м/ж).	**2**	**-**
20	**Занятие № 20.** Совершенствование технической подготовки в пауэрлифтинге. Этапы технической подготовки. Подводящие упражнения. Техника выполнения жима. Техника выполнения приседаний со штангой. Техника выполнения становой тяги.	**2**	**-**
21	**Занятие № 21.** Совершенствование техники жима штанги лежа в пауэрлифтинге. Биомеханический анализ техники жима лежа. Технические особенности жима.	**2**	**-**
22	**Занятие № 22.** Совершенствование техники жима штанги лежа в пауэрлифтинге. Биомеханический анализ техники жима лежа. Технические особенности жима**. Контрольные тестирования:** 1. Жим штанги лёжа (м/ж).	**2**	**-**
23	**Занятие № 23.** Совершенствование техники становой тяги в пауэрлифтинге. Техника выполнения тяги. Правила и порядок выполнения тяги. Сравнительный анализ стилей выполнения тяги. Техника выполнения тяги спортсменами высшего спортивного мастерства.	**2**	**-**
24	**Занятие № 24.** Совершенствование техники становой тяги в пауэрлифтинге. Техника выполнения тяги. Правила и порядок выполнения тяги. Сравнительный анализ стилей выполнения тяги. Техника выполнения тяги спортсменами высшего спортивного мастерства.	**2**	**-**
25	**Занятие № 25.** Совершенствование техники становой тяги в пауэрлифтинге. Техника выполнения тяги. Правила и порядок выполнения тяги. Сравнительный анализ стилей выполнения тяги. Техника выполнения тяги спортсменами высшего спортивного мастерства.	**2**	**-**
26	**Занятие № 26.** Совершенствование техники становой тяги в пауэрлифтинге. Техника выполнения тяги. Правила и порядок выполнения тяги. Сравнительный анализ стилей выполнения тяги. Техника выполнения тяги спортсменами высшего спортивного мастерства. **Контрольные тестирования:** 1. Становая тяга со штангой (м/ж).	**2**	**-**
Общая физическая подготовка			
27	**Занятие № 27.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	**2**	**-**
28	**Занятие № 28. Определение уровня развития физических**	**2**	**-**

	качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).		
29	**Занятие № 29.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	**2**	**-**
30	**Занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:** 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	**2**	**-**
31	**Занятие № 31.** Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	**2**	**-**
32	**Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:** 1. Челночный бег 4 х 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	**2**	**-**
33	**Занятие № 33.** Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.	**2**	**-**
34	**Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:** 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	**2**	**-**
Итого:		**68**	**-**
3 семестр			
Общая физическая подготовка			
35	**Занятие № 1.** Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	**2**	**-**
36	**Занятие № 2.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	**2**	**-**
37	**Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:** 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	**2**	**-**
38	**Занятие № 4.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	**2**	**-**
39	**Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:** 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	**2**	**-**
40	**Занятие № 6.** Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины).	**2**	**-**

	Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.		
41	**Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:** 1. Челночный бег 4 х 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	**2**	**-**
42	**Занятие № 8.** Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.	**2**	**-**
43	**Занятие № 9. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:** 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	**2**	**-**
	Специализация пауэрлифтинг		
44	**Занятие № 10.** Совершенствование техники выполнения приседания со штангой в силовом троеборье. Техническая структура соревновательных упражнений.	**2**	**-**
45	**Занятие № 11.** Совершенствование техники выполнения приседания со штангой в силовом троеборье. Техническая структура соревновательных упражнений. **Контрольные тестирования:** 1. Приседания со штангой (м/ж).	**2**	**-**
46	**Занятие № 12.** Совершенствование физической подготовки в пауэрлифтинге. Развитие силовых качеств, быстроты и скоростно-силовых качеств.	**2**	**-**
47	**Занятие № 13.** Совершенствование техники становой тяги в пауэрлифтинге. Техника выполнения тяги. Правила и порядок выполнения тяги. Сравнительный анализ стилей выполнения тяги. Техника выполнения тяги спортсменами высшего спортивного мастерства.	**2**	**-**
48	**Занятие № 14.** Совершенствование техники становой тяги в пауэрлифтинге. Техника выполнения тяги. Правила и порядок выполнения тяги. Сравнительный анализ стилей выполнения тяги. Техника выполнения тяги спортсменами высшего спортивного мастерства. **Контрольные тестирования:** 1. Становая тяга со штангой (м/ж).	**2**	**-**
49	**Занятие № 15.** Совершенствование физической подготовки в пауэрлифтинге. Развитие силовых качеств, быстроты и скоростно-силовых качеств.	**2**	**-**
50	**Занятие № 16.** Совершенствование техники жима штанги лежа в пауэрлифтинге. Биомеханический анализ техники жима лежа. Технические особенности жима.	**2**	**-**
51	**Занятие № 17.** Совершенствование техники жима штанги лежа в пауэрлифтинге. Биомеханический анализ техники жима лежа. Технические особенности жима. **Контрольные тестирования:** 1. Жим штанги лёжа (м/ж).	**2**	**-**
	4 семестр		
	Специализация пауэрлифтинг		
52	**Занятие № 18.** Совершенствование техники становой тяги в пауэрлифтинге. Техника выполнения тяги. Правила и порядок выполнения тяги. Сравнительный анализ стилей выполнения	**2**	**-**

	тяги. Техника выполнения тяги спортсменами высшего спортивного мастерства.		
53	**Занятие № 19.** Совершенствование техники становой тяги в пауэрлифтинге. Техника выполнения тяги. Правила и порядок выполнения тяги. Сравнительный анализ стилей выполнения тяги. Техника выполнения тяги спортсменами высшего спортивного мастерства. **Контрольные тестирования:** 1. Становая тяга со штангой (м/ж).	**2**	**-**
54	**Занятие № 20.** Совершенствование физической подготовки в пауэрлифтинге. Развитие силовых качеств, быстроты и скоростно-силовых качеств.	**2**	**-**
55	**Занятие № 21.** Совершенствование техники выполнения приседания со штангой в силовом троеборье. Техническая структура соревновательных упражнений.	**2**	**-**
56	**Занятие № 22.** Совершенствование техники выполнения приседания со штангой в силовом троеборье. Техническая структура соревновательных упражнений. **Контрольные тестирования:** 1. Приседания со штангой (м/ж).	**2**	**-**
57	**Занятие № 23.** Совершенствование физической подготовки в пауэрлифтинге. Развитие силовых качеств, быстроты и скоростно-силовых качеств.	**2**	**-**
58	**Занятие № 24.** Совершенствование техники жима штанги лежа в пауэрлифтинге. Биомеханический анализ техники жима лежа. Технические особенности жима.	**2**	**-**
59	**Занятие № 25.** Совершенствование физической подготовки в пауэрлифтинге. Развитие ловкости, быстроты и гибкости.	**2**	**-**
60	**Занятие № 26.** Совершенствование техники жима штанги лежа в пауэрлифтинге. Биомеханический анализ техники жима лежа. Технические особенности жима. **Контрольные тестирования:** 1. Жим штанги лёжа (м/ж).	**2**	**-**
Общая физическая подготовка			
61	**Занятие № 27.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	**2**	**-**
62	**Занятие № 28. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:** 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	**2**	**-**
63	**Занятие № 29.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	**2**	**-**
64	**Занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:** 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	**2**	**-**
65	**Занятие № 31.** Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и	**2**	**-**

	спины.		
66	**Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:** 1. Челночный бег 4 х 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	**2**	**-**
67	**Занятие № 33.** Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.	**2**	**-**
68	**Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:** 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	**2**	**-**
Итого:		**68**	**-**
5 семестр			
Общая физическая подготовка			
69	**Занятие № 1.** Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	**2**	**-**
70	**Занятие № 2.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	**2**	**-**
71	**Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:** 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	**2**	**-**
72	**Занятие № 4.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	**2**	**-**
73	**Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:** 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	**2**	**-**
74	**Занятие № 6.** Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	**2**	**-**
75	**Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:** 1. Челночный бег 4 х 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положениялежа на полу (ж).	**2**	**-**
76	**Занятие № 8.** Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.	**2**	**-**
77	**Занятие № 9. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования:** 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	**2**	**-**
Специализация пауэрлифтинг			

78	**Занятие № 10.** Совершенствование технической подготовки в пауэрлифтинге. Задачи технической подготовки.	**2**	**-**
79	**Занятие № 11.** Совершенствование физической подготовки в пауэрлифтинге. Силовые качества. Быстрота. Скоростно-силовые качества.	**2**	**-**
80	**Занятие № 12.** Совершенствование техники становой тяги в пауэрлифтинге. Техника выполнения тяги. Правила и порядок выполнения тяги. Сравнительный анализ стилей выполнения тяги. Техника выполнения тяги спортсменами высшего спортивного мастерства.	**2**	**-**
81	**Занятие № 13.** Совершенствование техники становой тяги в пауэрлифтинге. Техника выполнения тяги. Правила и порядок выполнения тяги. Сравнительный анализ стилей выполнения тяги. Техника выполнения тяги спортсменами высшего спортивного мастерства. **Контрольные тестирования:** 1. Становая тяга со штангой (м/ж).	**2**	**-**
82	**Занятие № 14.** Совершенствование техники выполнения приседания со штангой в силовом троеборье. Техническая структура соревновательных упражнений.	**2**	**-**
83	**Занятие № 15.** Совершенствование техники выполнения приседания со штангой в силовом троеборье. Техническая структура соревновательных упражнений. **Контрольные тестирования:** 1. Приседания со штангой (м/ж).	**2**	**-**
84	**Занятие № 16.** Совершенствование техники жима штанги лежа в пауэрлифтинге. Биомеханический анализ техники жима лежа. Технические особенности жима.	**2**	**-**
85	**Занятие № 17.** Совершенствование техники жима штанги лежа в пауэрлифтинге. Биомеханический анализ техники жима лежа. Технические особенности жима. **Контрольные тестирования:** 1. Жим штанги лёжа (м/ж).	**2**	**-**
6 семестр			
Специализация пауэрлифтинг			
86	**Занятие № 18.** Совершенствование техники становой тяги в пауэрлифтинге. Техника выполнения тяги. Правила и порядок выполнения тяги. Сравнительный анализ стилей выполнения тяги. Техника выполнения тяги спортсменами высшего спортивного мастерства.	**2**	**-**
87	**Занятие № 19.** Совершенствование техники становой тяги в пауэрлифтинге. Техника выполнения тяги. Правила и порядок выполнения тяги. Сравнительный анализ стилей выполнения тяги. Техника выполнения тяги спортсменами высшего спортивного мастерства.	**2**	**-**
88	**Занятие № 20.** Совершенствование техники становой тяги в пауэрлифтинге. Техника выполнения тяги. Правила и порядок выполнения тяги. Сравнительный анализ стилей выполнения тяги. Техника выполнения тяги спортсменами высшего спортивного мастерства.	**2**	**-**
89	**Занятие № 21.** Совершенствование техники становой тяги в пауэрлифтинге. Техника выполнения тяги. Правила и порядок выполнения тяги. Сравнительный анализ стилей выполнения тяги. Техника выполнения тяги спортсменами высшего	**2**	**-**

	спортивного мастерства. **Контрольные тестирования:** 1. Становая тяга со штангой (м/ж).		
90	**Занятие № 22.** Совершенствование техники выполнения приседания со штангой в силовом троеборье. Техническая структура соревновательных упражнений.	**2**	**-**
91	**Занятие № 23.** Совершенствование техники выполнения приседания со штангой в силовом троеборье. Техническая структура соревновательных упражнений. **Контрольные тестирования:** 1. Приседания со штангой (м/ж).	**2**	**-**
92	**Занятие № 24.** Совершенствование техники выполнения приседания со штангой в силовом троеборье. Техническая структура соревновательных упражнений.	**2**	**-**
93	**Занятие № 25.** Совершенствование техники жима штанги лежа в пауэрлифтинге. Биомеханический анализ техники жима лежа. Технические особенности жима.	**2**	**-**
94	**Занятие № 26.** Совершенствование техники жима штанги лежа в пауэрлифтинге. Биомеханический анализ техники жима лежа. Технические особенности жима. **Контрольные тестирования:** 1. Жим штанги лёжа (м/ж).	**2**	**-**
Общая физическая подготовка			
95	**Занятие № 27.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	**2**	**-**
96	**Занятие № 28. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:** 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	**2**	**-**
97	**Занятие № 29.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	**2**	**-**
98	**Занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:** 1. Бег на 100 м. 2. Наклон туловища вперёд из положения сидя (м/ж).	**2**	**-**
99	**Занятие № 31.** Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	**2**	**-**
100	**Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:** 1. Челночный бег 4 х 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж).	**2**	**-**
101	**Занятие № 33.** Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса.	**2**	**-**
102	**Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования:** 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	**2**	**-**

Итого:	**68**	**-**
Всего:	**204**	**-**

4.5. Лабораторные работыпо дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация пауэрлифтинг) не предполагаются учебным планом.

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			очная форма	заочная форма
1	Тема 1.1–1.4, Тема 2.5–2.8, Тема 3.1–3.4, Тема 4.5–4.8, Тема 5.1–5.4, Тема 6.5–6.8	Изучение методической литературы	5	-
		Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом	25	
		Подготовка письменных самостоятельных работ (рефератов)	15	
		Подготовка к сдаче контрольных нормативов	15	
2	Тема 1.5–1.8, Тема 2.1–2.4, Тема 3.5–3.8, Тема 4.1–4.4, Тема 5.5–5.8, Тема 6.1–6.4	Изучение методической литературы по видам спорта	7	
		Занятия в секциях по видам спорта	25	
		Участие в спортивных соревнованиях университета по видам спорта	20	
		Участие в городских, областных и т. д. соревнованиях по видам спорта	12	
Итого:			**124**	**-**

4.7. Курсовые работы / проекты по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация пауэрлифтинг) не предполагаются учебным планом.

5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

игровые и соревновательные технологии обучения;

игровое моделирование и дифференцированное физкультурное образование;

здоровьесберегающие технологии;

диагностика и контроль уровня физического и функционального состояния.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / Виленский М. Я., Горшков А. Г. – М. : КноРус, 2016. – 214 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-05081-1. – Текст : электронный. – URL :https://book.ru/book/919257.

2. Григорович, Е. С. Физическая культура: учеб. пособие / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов, Л. А. Колосовская, А. М. Трофименко, Н. М. Томанова. – Минск:Выш. шк., 2014. – 350 с. – ISBN 978-985-06-2431-4. – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL:http://studentlibrary.ru/book/ISBN9789850624314.html.– Режим доступа: по подписке.

3. Губарева, Н. В. Естественнонаучные основы физической культуры (Биология) : учебное пособие / Губарева Н. В., Линдт Т. А., Баймакова Л. Г. – Омск : изд-во СибГУФК, 2016. – 108 с. – ISBN --. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL :https://www.studentlibrary.ru/ru/book/sibgufk_017.html. – Режим доступа : по подписке.

4. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов / Л. С. Дворкин; 1-я и 2-я главы.– Л. С. Дворкин, А. П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.

5. Муравьев, В. Л. Пауэрлифтинг: путь к силе / В. Л. Муравьев. – М.: Изд-во «Светлана П», 1998. – 153 с.

6. Остапенко, Л. А. Силовое троеборье: особенности тренировочного процесса на этапе отбора и начальной подготовки: учебное пособие / Л. А. Остапенко. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 150 с.

б) дополнительная литература:

1. Лазарева, Е. А. Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов : учебное пособие / Е. А. Лазарева. – М. : изд-во МИСИ – МГСУ, 2017. – 129 с. – ISBN 978-5-7264-1682-3. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL :https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785726416823.html. – Режим доступа : по подписке.

2. Николаев, А. А. Развитие силы у спортсменов / А. А. Николаев, В. Г. Семенов. – М.: Спорт, 2019. – 208 с. – (Библиотечка тренера). – ISBN 978-5-9500182-1-3. – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL:http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018213.html. – Режим доступа: по подписке.

3. Николаев, А. А. Развитие выносливости у спортсменов / Николаев А. А. – М.: Спорт, 2017. – 144 с. – (Библиотечка тренера). – ISBN 978-5-906839-72-5. – Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. – URL:http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839725.html. – Режим доступа: по подписке.

4. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / Платонов В. Н. – М. : Спорт, 2019. – 656 с. – ISBN 978-5-9500183-3-6. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL :http://studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018336.html. – Режим доступа : по подписке.

5. Поздеева, Е. А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Поздеева Е. А. – Омск : изд-во СибГУФК, 2017. – 100 с. – ISBN --. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант

студента» : [сайт]. – URL :http://studentlibrary.ru/book/sibgufk_042.html. – Режим доступа : по подписке.

6. Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учеб.пособие / Е. Н. Сидорова, О. О. Николаева. – Красноярск : СФУ, 2016. – 148 с. – ISBN 978-5-7638-3400-0. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL :https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763834000.html. – Режим доступа : по подписке.

7. Шейко, Б. И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства: учебное пособие / Б. И. Шейко. – Омск, 2000. – 134 с.

8. Верди, Ю. В. Физическая культура и спорт : учебное пособие для студентов, обучающихся по программе высшего профессионального образования / Ю. В. Верди, М. Е. Николаева, Е. Н. Попущалова ; Юж.-Рос. гос. политехн. ун-т (НПИ) им. М. И. Платова. – Новочеркасск : ЮРГПУ (НПИ), 2017. – 36 с.– URL:https://libwed.srspu.ru/MegaProWeb/Web.

в) методические рекомендации:

1. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт»«Общая физическая подготовка учащейся молодежи» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Т. А. Игнатова, В. В. Андреева, Е. В. Мамаева. – Луганск: ЛНУ им. В. Даля, 2017. – 29 с.

2. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт»«Методика развития основных двигательных качеств студентов» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: В. П. Ляпин, Е. В. Мамаева, Н. А. Аверкиева. – Луганск: ЛНУ им. В. Даля, 2018.– 16 с.

3. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт»«Основы теории и методики проведения занятий по общей физической подготовке»(для студентов всех направлений и специальностей)/Сост.: Т. А. Игнатова, В. Н. Авакова. – Луганск:изд-во ЛНУ им. В. ДАЛЯ, 2020.– 44 с.: ил.

4. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Основы спортивной тренировки в пауэрлифтинге» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: С. Н. Елецкий, Н. И. Кудинов. – Луганск: изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2021. – 25 с.

5. Елецкий, С. Н. Особенности построения учебно-тренировочного процесса по специализации пауэрлифтинг : учебное пособие / С. Н. Елецкий, Н. И. Кудинов. – Луганск: изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2022. – 162 с.

г) интернет-ресурсы:

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации – https://minobrnauki.gov.ru/?&/

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки –https://obrnadzor.gov.ru/

Министерство образования и науки Луганской Народной Республики – https://minobr.su/

Народный совет Луганской Народной Республики –https://nslnr.su/

Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования –https://fgosvo.ru/

Федеральный портал «Российское образование» –https://edu.ru/

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» –https://window.edu.ru.html

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов –http://fcior.edu.ru/

Министерство спорта Российской Федерации –http://minsport.gov.ru/

Министерство культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики –https://mklnr.su/

Электронные библиотечные системы и ресурсы

Электронно-библиотечная система «Консультант студента» –https://www.studentlibrary.ru/

Электронно-библиотечная система «StudMed.ru» –https://www.studmed.ru/

Электронно-библиотечная система BOOK.ru –https://book.ru/book/

Межотраслевая электронная библиотека РУКОНТ –http://rucont.ru

Электронный каталог Научно-технической библиотеки ЮРГПУ (НПИ) – https://libwed.srspu.ru/MegaProWeb/Web

Образовательная платформа Юрайт –https://urait.ru/

Научная электронная библиотека eLibrary –https://www.elibrary.ru/defaultx.asp

Информационный ресурс библиотеки образовательной организации

Научная библиотека имени А. Н. Коняева –http://biblio.dahluniver.ru/

7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация пауэрлифтинг) предполагает использование для занятий стадиона и плоскостных спортивных сооружений, а также игрового зала, зала аэробики, тренажерного зала, зала для занятий ОФП, зала для занятий настольным теннисом.

Каждое из спортивных сооружений и залов предусматривает укомплектованность необходимым оборудованием, соответствующим содержанию проводимых занятий: гимнастические стенки, баскетбольные щиты, волейбольные стойки с сеткой, гимнастические скамейки, теннисные столы, тренажеры, волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи, скакалки и др. Дополнительный инвентарь хранится в инвентарной комнате.

Освещение спортивных залов естественное и искусственное, соответствующее действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Прочее: рабочие места преподавателей, оснащенные компьютером с доступом в Интернет.

Программное обеспечение:

Функциональное назначение	**Бесплатное программное обеспечение**	**Ссылки**
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	https://www.libreoffice.org/ https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice
Операционная система	UBUNTU 19.04	https://ubuntu.com/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu
Браузер	Firefox Mozilla	http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx
Браузер	Opera	http://www.opera.com
Почтовый клиент	Mozilla Thunderbird	http://www.mozilla.org/ru/thunderbird
Файл-менеджер	Far Manager	http://www.farmanager.com/download.php
Архиватор	7Zip	http://www.7-zip.org/
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	http://www.gimp.org/ http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8 http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP
Редактор PDF	PDFCreator	http://www.pdfforge.org/pdfcreator
Аудиоплейер	VLC	http://www.videolan.org/vlc/

8. Оценочные средства по дисциплине

Паспорт
оценочных средств по учебной дисциплине
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
(специализация пауэрлифтинг)

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины

№ п/п	Код контро-лируемой компе-тенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индика-торыдости-жений компе-тенции (по реализу-емойдис ци-	Контролируемые темы учебной дисциплины	Этапы формиро-вания (семестр изучения)

			плине)		
1	УК-7	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональ-ной деятельности	УК-7.1	**Тема 1.1.** Техника бега на короткие дистанции.	1
				Тема 1.2. Техника прыжков в длину и в высоту с места.	
				Тема 1.3. Техника челночного бега.	
				Тема 1.4. Техника бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	
				Тема 1.5. Физическая подготовка в пауэрлифтинге. Развитие скоростно-силовых качеств, силы и быстроты.	
				Тема 1.6. Техника жима лежа на горизонтальной скамье.	
				Тема 1.7. Техника и двигательная структура становой тяги.	
				Тема 1.8 Техника приседания со штангой в силовом троеборье.	
				Тема 2.1. Совершенствование техники выполнения приседания со штангой в силовом троеборье.	2
				Тема 2.2. Физическая подготовка в пауэрлифтинге. Совершенство-вание техники жима штанги лежа в пауэрлифтинге.	
				Тема 2.3. Совершенствование техники становой тяги в пауэрлифтинге.	
				Тема 2.4. Совершенствование технической подготовки в пауэрлифтинге.	
				Тема 2.5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	
				Тема 2.6. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				Тема 2.7. Совершенствование техники челночного бега.	
				Тема 2.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	
			УК-7.2	**Тема 3.1.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	3
				Тема 3.2. Совершенствование техники прыжков в длину и в	

				высоту с места.	
				Тема 3.3. Совершенствование техники челночного бега.	
				Тема 3.4. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	
				Тема 3.5. Техника жима лежа на горизонтальной скамье. Правила и порядок выполнения жима лежа.	
				Тема 3.6. Техника и двигательная структура жима лежа. Биомеханический анализ техники жима лежа. Технические особенности жима.	
				Тема 3.7. Методика обучения технике становой тяги в пауэрлифтинге. Техника выполнения тяги. Правила и порядок выполнения тяги.	
				Тема 3.8. Техника и двигательная структура тяги. Сравнительный анализ стилей выполнения тяги.	
				Тема 4.1. Классификация упражнений в пауэрлифтинге. Тактическая подготовка в пауэрлифтинге.	
				Тема 4.2. Совершенствование физической подготовки в пауэрлифтинге.	
				Тема 4.3. Совершенствование техники выполнения приседания со штангой в силовом троеборье.	
				Тема 4.4. Совершенствование технической подготовки в пауэрлифтинге.	4
				Тема 4.5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	
				Тема 4.6. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				Тема 4.7. Совершенствование техники челночного бега.	
				Тема 4.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	
				Тема 5.1. Совершенствование	5

			УК-7.3	техники бега на короткие дистанции.	
				Тема 5.2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				Тема 5.3. Совершенствование техники челночного бега.	
				Тема 5.4. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	
				Тема 5.5. Совершенствование техники жима лежа на горизонтальной скамье.	
				Тема 5.6. Технические особенности жима лёжа.	
				Тема 5.7. Совершенствование техники выполнения становой тяги.	
				Тема 5.8. Сравнительный анализ стилей выполнения становой тяги.	
				Тема 6.1. Совершенствование тактической подготовки в пауэрлифтинге.	6
				Тема 6.2. Совершенствование физической подготовки в пауэрлифтинге.	
				Тема 6.3. Совершенствование техники и двигательной структуры приседания.	
				Тема 6.4. Совершенствование технической подготовки в пауэрлифтинге.	
				Тема 6.5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	
				Тема 6.6. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.	
				Тема 6.7. Совершенствование техники челночного бега.	
				Тема 6.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.	

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Код контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1.	УК-7	УК-7.1	*знать:* законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма *уметь:* определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности *владеть:* навыками оценки физического состояния организма и физической подготовленности	Тема 1.1–1.8, Тема 2.1–2.8	тесты по общей физической подготовлен-ности и по специализации пауэрлифтинг, реферат
		УК-7.2	*знать:* основы физической культуры и основные принципы здоровьесбере-гающих технологий *уметь:* анализировать совокупность средств, методов и методических	Тема 3.1–3.8, Тема 4.1–4.8	

			приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональ-ной деятельности *владеть:* навыками выбора оптимальной совокупности педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, с учетом особенностей профессиональ-ной деятельности		
		УК-7.3	*знать:* законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма *уметь:* осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого	Тема 5.1–5.8, Тема 6.1–6.8	

			воздействия на организм *владеть:* навыками техники выполнения физических упражнений		

Фонды оценочных средств по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация пауэрлифтинг)

Тесты по общей физической подготовленности

Виды испытаний	Пол	Уровень физической подготовленности					Не сдавал тесты
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	
		ВЫПОЛНЕНО				**НЕ ВЫПОЛНЕНО**	
Выносливость							
Бег на 3000 м (мин., сек.)	муж.	12,00 и менее	12,01 - 14,00	14,01 - 15,39	15,40 - 16,29	16,30 и более	0
Бег на 2000 м (мин., сек.)	жен.	9,40 и менее	9,41 - 10,55	10,56 - 12,00	12,01 - 12,59	13,00 и более	0
Сила							
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	муж.	44 и более	43 - 36	35 - 27	26 - 21	20 и менее	0
	жен.	24 и более	23 - 18	17 - 12	11 - 8	7 и менее	0
Подтягивание на перекладине (раз)	муж.	16 и более	15 - 13	12 - 10	9 - 8	7 и менее	0
Поднимание туловища в сед за 1 мин. (раз)	муж.	53 и более	52 - 44	43 - 35	34 - 29	28 и менее	0
	жен.	47 и более	46 - 40	39 - 34	33 - 29	28 и менее	0
Прыжок в длину с места (см)	муж.	260 и более	259 - 230	229 - 210	209 - 191	190 и менее	0
	жен.	210 и более	209 - 190	189 - 173	172 - 161	160 и менее	0
Прыжок в высоту с места (см)	муж.	56 и более	55 - 47	46 - 40	39 - 36	35 и менее	0
	жен.	46 и более	45 - 41	40 - 37	36 - 31	30 и менее	0
Скорость							
Бег на 100 м (сек.)	муж.	13,2 и менее	13,3 - 14,2	14,3 - 14,8	14,9 - 15,4	15,5 и более	0
	жен.	14,8 и менее	14,9 - 16,0	16,1 - 17,2	17,3 - 18,1	18,2 и более	0

Ловкость							
Челночный бег 4 х 9 м (сек.)	муж.	8,8 и менее	8,9 - 9,4	9,5 - 10,1	10,2 - 10,6	10,7 и более	0
	жен.	10,2 и менее	10,3 - 10,6	10,7 - 11,3	11,4 - 11,9	12,0 и более	0
Гибкость							
Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	муж.	19 и более	18 - 14	13 - 11	10 - 8	7 и менее	0
	жен.	20 и более	19 - 16	15 - 12	11 - 8	7 и менее	0

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «тесты по общей физической подготовленности»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
выполнено	1. Студент правильно выполняет физические упражнения; хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. 2. Студент сдает все тесты по общей физической подготовленности.
не выполнено	1. Студент неправильно выполняет физические упражнения; плохо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. 2. Студент не сдает тесты по общей физической подготовленности.

Тесты по специализации пауэрлифтинг

Троеборье классическое (сумма трёх упражнений, килограмм)

Весовая категория (килограмм)	**Оценка**			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	ВЫПОЛНЕНО			**НЕ ВЫПОЛНЕНО**
53	185	180	175	170
59	205	200	195	190
66	215	210	205	200
74	230	225	220	215
83	255	250	245	240
93	275	270	265	260
105	300	295	290	285
120	325	320	315	310
120+	345	340	335	330

Жим штанги лёжа (килограмм)

Весовая категория (килограмм)	**Оценка**			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	ВЫПОЛНЕНО			**НЕ ВЫПОЛНЕНО**
53	52,5	50	45	40
59	57,5	55	50	45
66	65,0	62,5	57,5	52,5

74	77,5	75	70	65
83	85	82,5	77,5	72,5
93	92,5	90	85	80
105	100	97,5	92,5	87,5
120	107,5	105	100	95
120+	115	112,5	107,5	102,5

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «тесты поспециализации пауэрлифтинг»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
выполнено	1. Студент правильно выполняет упражнения, хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. 2. Студент сдает все тесты по специализации пауэрлифтинг. 3. Студент умеет самостоятельно проводить занятия по специализации пауэрлифтинг.
не выполнено	1. Студент неправильно выполняет упражнения, не владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. 2. Студент сдает не все тесты по специализации пауэрлифтинг. 3. Студент не умеет самостоятельно проводить занятия по специализации пауэрлифтинг.

Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «промежуточныйконтроль (зачет)»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
зачтено	1. Студент правильно выполняет физические упражнения; хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. 2. Студент сдает все тесты по общей физической подготовленности. 3. Студент сдает все тесты по специализации пауэрлифтинг. 4. Студент умеет самостоятельно разрабатывать и применять комплексы физических упражнений для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональнойдеятельности. 5. Студент в полном объеме выполняет самостоятельную работу.
не зачтено	1. Студент неправильно выполняет физические упражнения; плохо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. 2. Студент не сдает тесты по общей физической подготовленности. 3. Студент не сдает тесты по специализации пауэрлифтинг. 4. Студент не умеет применять физические упражнения для

	повышения эффективности труда с учетом особенностейпрофессиональной деятельности. 5. Студент не выполняет самостоятельную работу в полном объеме.

Студенты, которые по состоянию здоровья не могут посещать учебные занятия, должны подтверждать это справкой ВКК перед началом каждого учебного года. Эти студенты не посещают практических занятий по дисциплине«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», а занимаются по индивидуальному учебному плану. Для них предусматривается подготовка рефератов.

Рефераты

1. Влияние физических упражнений на организм человека.
2. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
3. Близорукость и здоровье. Профилактика близорукости.
4. Природные факторы закаливания: влияние на организм.
5. Питание и комплекс оздоровительной гимнастики при гипертонии.
6. Показання и противопоказання к лечебному применению физических упражнений.
7. Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями.
8. Влияние окружающей среды на здоровье студентов.
9. Влияние оздоровительного бега на человека при ВСД (вегето-сосудистой дистонии).
10. Характеристика дискинезии желчных путей. Питание и профилактика.
11. Профилактика и питание при почечно-каменной болезни.
12. Влияние воды на организм человека.
13. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
14. Внешняя среда и её воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
15. Рефлекторная природа двигательной активности. Формирование двигательного навыка.
16. Механизм возникновения сколиоза. Профилактика и питание.
17. Лекарственные растения, применяемые при болезнях сердца.
18. Лекарственные растения, применяемые при болезнях печени и желчных путей.
19. Профилактика плоскостопия.
20. Изменения в организме при остеохондрозе позвоночника.
21. Физиологические состояния организма при занятиях физическими упражнениями.
22. Питание и профилактика остеохондроза.
23. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – основные условия ЗОЖ.
24. Лечебная физкультура при остеохондрозе.

25. Физическая активность человека как основной фактор укрепления здоровья.

26. Влияние физических упражнений на систему пищеварения.

27. Влияние физических упражнений на обмен веществ.

28. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой.

29. Организация самостоятельных занятий физической культурой при ожирении.

30. Закаливание организма.

31. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.

32. Роль лечебной физкультуры при бронхиальной астме.

33. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.

34. Физиологические изменения в организме при занятиях физическими упражнениями.

35. Двигательный режим при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

36. Рациональное питание при сахарном диабете и ожирении.

37. Дозирование физических нагрузок при различных заболеваниях.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «реферат»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
зачтено	Реферат представлен на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т. п.). Реферат оформлен в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
не зачтено	Реферат представлен на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т. п.).

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)