

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.

2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

По направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение
(по отраслям)

Профиль: «Управление документами в условиях цифровой экономики»

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация пауэрлифтинг) по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям). – 33 с.

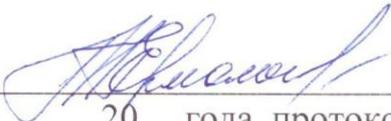
Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (специализация пауэрлифтинг) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 124 (с изм. и доп. от 26 ноября 2020 г., 8 февраля 2021 г.).

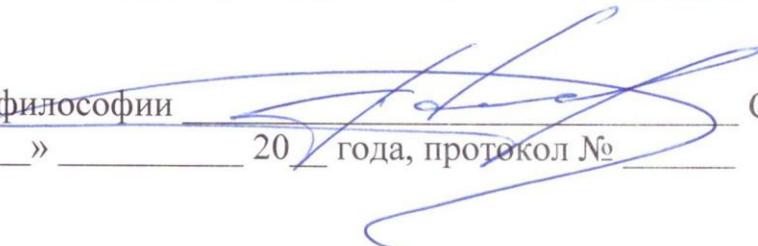
СОСТАВИТЕЛИ:

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 философии  Скляр П. П.
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.

1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины – последовательное перманентное формирование физической культуры личности, воспитание здорового, всесторонне развитого, физически совершенного человека, готового к трудовой деятельности, воспитание морально-волевых качеств и потребности в здоровом образе жизни, использование полученных ценностей физической культуры в личной, общественной, профессиональной деятельности и в семье.

Задачи:

использование в своей практической деятельности знаний основных теоретических положений физического воспитания;

развитие общих и специальных физических качеств с использованием различных средств физической культуры и спорта;

контроль и анализ динамики физической подготовленности;

планирование физической нагрузки и осуществление самоконтроля физического состояния и физических возможностей при выполнении силовых упражнений и упражнений с отягощениями;

выполнение базовых оздоровительных комплексов;

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

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (элективный курс по пауэрлифтингу) входит в часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений, Блока 1. Дисциплины (модули).

Необходимым условием для освоения дисциплины является базовый уровень знаний, умений и навыков, полученный в процессе предшествующего среднего (полного) общего образования.

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

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

| 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 деятельности | УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности | <p>знать: законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма</p> <p>уметь: определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности</p> <p>владеть: навыком оценки физического состояния организма и физической подготовленности</p> |
| | УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом | знать: основы физической культуры и основные принципы здоровьесберегающих технологий |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>особенностей профессиональной деятельности</p> | <p>уметь: анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности</p> |
| | | <p>владеть: навыком выбора оптимальной совокупности педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, с учетом особенностей профессиональной деятельности</p> |
| | <p>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</p> | <p>знать: воздействие упражнений различной направленности на показатели развития физических качеств и уровень функционального состояния занимающихся</p> |
| | | <p>уметь: осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм</p> |
| | | <p>владеть: навыком техники выполнения физических упражнений</p> |

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (элективный курс по пауэрлифтингу) изучается в течение 1–8 семестров и состоит из разделов по общей физической подготовке и пауэрлифтингу. Распределение часов по курсам, семестрам и занятиям представлено в таблице.

| Срок подготовки | | Раздел дисциплины | Количество аудиторных часов | Форма аттестации | |
|----------------------------|-----------|-------------------|-----------------------------|------------------|-------|
| I курс | семестр 1 | Занятия № 1-9 | общая физическая подготовка | 18 | зачет |
| | | Занятия № 10-17 | пауэрлифтинг | 16 | |
| | семестр 2 | Занятия № 18-26 | | 18 | зачет |
| | | Занятия № 27-34 | общая физическая подготовка | 16 | |
| Итого за I курс | | | 68 | | |
| II курс | семестр 3 | Занятия № 1-13 | общая физическая подготовка | 26 | зачет |
| | | Занятия № 14-26 | пауэрлифтинг | 26 | |
| | семестр 4 | Занятия № 27-39 | | 26 | зачет |
| | | Занятия № 40-51 | общая физическая подготовка | 24 | |
| Итого за II курс | | | 102 | | |
| III курс | семестр 5 | Занятия № 1-13 | общая физическая подготовка | 26 | зачет |
| | | Занятия № 14-26 | пауэрлифтинг | 26 | |
| | семестр 6 | Занятия № 27-39 | | 26 | зачет |
| | | Занятия № 40-51 | общая физическая подготовка | 24 | |
| Итого за III курс | | | 102 | | |
| IV курс | семестр 7 | Занятия № 1-7 | общая физическая подготовка | 14 | зачет |
| | | Занятия № 8-14 | пауэрлифтинг | 14 | |
| | семестр 8 | Занятия № 15-21 | | 14 | зачет |
| | | Занятия № 22-28 | общая физическая подготовка | 14 | |
| Итого за IV курс | | | 56 | | |
| Всего за I-IV курсы | | | 328 | | |

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов | | | | | | | | ОЗФ и ЗФ |
|--|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| | Очная форма | | | | | | | | |
| Общая учебная нагрузка (всего) | 328 | | | | | | | | - |
| Семестр | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | - |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе: | 34 | 34 | 52 | 50 | 52 | 50 | 28 | 28 | - |
| Лекции | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Семинарские занятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Практические занятия | 34 | 34 | 52 | 50 | 52 | 50 | 28 | 28 | - |
| Лабораторные работы | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Курсовая работа (курсовой проект) | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Другие формы и методы организации образовательного процесса (<i>расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т. п.</i>) | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Самостоятельная работа студента (всего) | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Форма аттестации | за- чет | за- чет | за- чет | за- чет | за- чет | за- чет | за- чет | за- чет | - |

4.2. Содержание разделов дисциплины

Семестр 1

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 подтягивания. 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.

Семестр 2

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. Совершенствование техники подтягивания. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа

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

Семестр 3

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 подтягивания. 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.

Семестр 4

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. Совершенствование техники подтягивания.

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

Семестр 5

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 подтягивания. 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.

Семестр 6

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. Совершенствование техники подтягивания.

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

Семестр 7

Тема 7.1. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

Тема 7.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

Тема 7.3. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

Тема 7.4. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

Тема 7.5. 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 7.6. Совершенствование техники и двигательной структуры жима лежа. Биомеханический анализ техники жима лежа. Технические особенности жима лёжа.

Тема 7.7. Методика обучения технике становой тяги в пауэрлифтинге. Совершенствование техники выполнения становой тяги. Правила и порядок выполнения тяги. Фазовая структура техники тяги.

Тема 7.8. Техника и двигательная структура тяги. Сравнительный анализ стилей выполнения тяги. Техника выполнения тяги спортсменами высшего спортивного мастерства.

Семестр 8

Тема 8.1. Средства спортивной тренировки в пауэрлифтинге. Классификация упражнений в пауэрлифтинге. Совершенствование тактической подготовка в пауэрлифтинге.

Тема 8.2. Совершенствование физической подготовки в пауэрлифтинге. Силовые качества. Быстрота. Скоростно-силовые качества. Ловкость. Выносливость. Гибкость. Виды переноса между физическими качествами.

Тема 8.3. 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 8.4. 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 8.5. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

Тема 8.6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

Тема 8.7. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

Тема 8.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

4.3. Лекции по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективный курс по пауэрлифтингу) не предполагаются учебным планом.

4.4. Практические занятия

| № п/п | Название темы | Объем часов | |
|------------------------------------|---|-------------|------------------------------|
| | | очная форма | очно-заочная и заочная формы |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Семестр 1 | | | |
| Общая физическая подготовка | | | |
| 1 | Занятие № 1. Основы общей физической подготовки. Техника | 2 | - |

| | | | |
|---------------------|--|---|---|
| | безопасности на занятиях физической культурой. Развитие и совершенствование физических качеств человека. | | |
| 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 вперед из положения сидя (м/ж). | 2 | - |
| 6 | Занятие № 6. Техника челночного бега. Техника подтягивания (мужчины). Техника поднимания туловища в сед из положения лежа (ж). Развитие силы мышц живота и спины. | 2 | - |
| 7 | Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Челночный бег 4 x 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 | - |
| 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 | 2 | - |

| | | | |
|------------------------------------|---|---|---|
| | выполнения тяги. Фазовая структура техники тяги. Техника и двигательная структура тяги. | | |
| 17 | Занятие № 17. Методика обучения технике становой тяги в 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 2 | | | |
| 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 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 | - |
| 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 (ж). Развитие силы мышц живота и спины. | 2 | - |
| 32 | Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. 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 | - |
| Семестр 3 | | | |
| Общая физическая подготовка | | | |
| 35 | Занятие № 1. Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой. | 2 | - |
| 36, 37 | Занятия № 2-3. 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. | 4 | - |
| 38 | Занятие № 4. 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 | - |
| 39, 40 | Занятия № 5-6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперёд из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости. | 4 | - |
| 41 | Занятие № 7. 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 | - |
| 42, 43 | Занятия № 8-9. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа. Развитие силы мышц живота и спины. | 4 | - |
| 44 | Занятие № 10. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж). | 2 | - |
| 45, 46 | Занятия № 11-12. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса. | 4 | - |
| 47 | Занятие № 13. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж). | 2 | - |
| Пауэрлифтинг | | | |
| 48, 49 | Занятия № 14-15. Совершенствование техники выполнения приседания со штангой в силовом троеборье. Техническая структура соревновательных упражнений. | 4 | - |
| 50 | Занятие № 16. Совершенствование техники выполнения приседания со | 2 | - |

| | | | |
|---------------------|--|---|---|
| | штангой в силовом троеборье. Техническая структура соревновательных упражнений. Контрольные тестирования: 1. Приседания со штангой (м/ж). | | |
| 51, 52 | Занятия № 17-18. Совершенствование физической подготовки в пауэрлифтинге. Развитие силовых качеств, быстроты и скоростно-силовых качеств. | 4 | - |
| 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. | 2 | - |
| 54, 55 | Занятия № 20-21. Совершенствование техники становой тяги в пауэрлифтинге. Техника выполнения тяги. Правила и порядок выполнения тяги. Сравнительный анализ стилей выполнения тяги. Техника выполнения тяги спортсменами высшего спортивного мастерства. Контрольные тестирования: 1. Становая тяга со штангой (м/ж). | 4 | - |
| 56 | Занятие № 22. Совершенствование физической подготовки в пауэрлифтинге. Развитие силовых качеств, быстроты и скоростно-силовых качеств. | 2 | - |
| 57, 58 | Занятия № 23-24. Совершенствование техники жима штанги лежа в пауэрлифтинге. Биомеханический анализ техники жима лежа. Технические особенности жима. | 4 | - |
| 59, 60 | Занятия № 25-26. Совершенствование техники жима штанги лежа в пауэрлифтинге. Биомеханический анализ техники жима лежа. Технические особенности жима. Контрольные тестирования: 1. Жим штанги лёжа (м/ж). | 4 | - |
| Семестр 4 | | | |
| Пауэрлифтинг | | | |
| 61, 62 | Занятия № 27-28. 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. | 4 | - |
| 63 | Занятие № 29. 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 | - |
| 64, 65 | Занятия № 30-31. Совершенствование физической подготовки в пауэрлифтинге. Развитие силовых качеств, быстроты и скоростно-силовых качеств. | 4 | - |
| 66 | Занятие № 32. Совершенствование техники выполнения приседания со штангой в силовом троеборье. Техническая структура соревновательных упражнений. | 2 | - |
| 67, 68 | Занятия № 33-34. Совершенствование техники выполнения приседания со штангой в силовом троеборье. Техническая структура соревновательных упражнений. Контрольные тестирования: 1. Приседания со штангой (м/ж). | 4 | - |
| 69 | Занятие № 35. Совершенствование физической подготовки в пауэрлифтинге. Развитие силовых качеств, быстроты и скоростно-силовых качеств. | 2 | - |
| 70 | Занятие № 36. Совершенствование техники жима штанги лежа в пауэрлифтинге. Биомеханический анализ техники жима лежа. Технические особенности жима. | 2 | - |
| 71, 72 | Занятия № 37-38. Совершенствование физической подготовки в пауэрлифтинге. Развитие ловкости, быстроты и гибкости. | 4 | - |
| 73 | Занятие № 39. Совершенствование техники жима штанги лежа в | 2 | - |

| | | | |
|------------------------------------|---|------------|---|
| | пауэрлифтинге. Биомеханический анализ техники жима лежа. Технические особенности жима. Контрольные тестирования: 1. Жим штанги лёжа (м/ж). | | |
| Общая физическая подготовка | | | |
| 74, 75 | Занятия № 40-41. 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. | 4 | - |
| 76 | Занятие № 42. 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 | - |
| 77, 78 | Занятия № 43-44. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости. | 4 | - |
| 79 | Занятие № 45. 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 | - |
| 80, 81 | Занятия № 46-47. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (ж). Развитие силы мышц живота и спины. | 4 | - |
| 82 | Занятие № 48. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж). | 2 | - |
| 83, 84 | Занятия № 49-50. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса. | 4 | - |
| 85 | Занятие № 51. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж). | 2 | - |
| Итого: | | 102 | - |
| Семестр 5 | | | |
| Общая физическая подготовка | | | |
| 86 | Занятие № 1. Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой. | 2 | - |
| 87, 88 | Занятия № 2-3. 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. | 4 | - |
| 89 | Занятие № 4. 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 | - |
| 90, 91 | Занятия № 5-6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости. | 4 | - |
| 92 | Занятие № 7. 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 | - |
| 93, 94 | Занятия № 8-9. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (ж). Развитие силы мышц живота и спины. | 4 | - |

| | | | |
|---------------------|---|---|---|
| 95 | Занятие № 10. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж). | 2 | - |
| 96, 97 | Занятия № 11-12. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса. | 4 | - |
| 98 | Занятие № 13. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж). | 2 | - |
| Пауэрлифтинг | | | |
| 99, 100 | Занятия № 14-15. Совершенствование технической подготовки в пауэрлифтинге. Задачи технической подготовки. | 4 | - |
| 101 | Занятие № 16. Совершенствование физической подготовки в пауэрлифтинге. Силовые качества. Быстрога. Скоростно-силовые качества. | 2 | - |
| 102, 103 | Занятия № 17-18. 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. | 4 | - |
| 104 | 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 | - |
| 105, 106 | Занятия № 20-21. Совершенствование техники выполнения приседания со штангой в силовом троеборье. Техническая структура соревновательных упражнений. | 4 | - |
| 107 | Занятие № 22. Совершенствование техники выполнения приседания со штангой в силовом троеборье. Техническая структура соревновательных упражнений. Контрольные тестирования: 1. Приседания со штангой (м/ж). | 2 | - |
| 108, 109 | Занятия № 23-24. Совершенствование техники жима штанги лежа в пауэрлифтинге. Биомеханический анализ техники жима лежа. Технические особенности жима. | 4 | - |
| 110, 111 | Занятия № 25-26. Совершенствование техники жима штанги лежа в пауэрлифтинге. Биомеханический анализ техники жима лежа. Технические особенности жима. Контрольные тестирования: 1. Жим штанги лёжа (м/ж). | 4 | - |
| Семестр 6 | | | |
| Пауэрлифтинг | | | |
| 112, 113 | Занятия № 27-28. 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. | 4 | - |
| 114 | Занятие № 29. 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 | - |
| 115, 116 | Занятия № 30-31. 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. | 4 | - |
| 117 | Занятие № 32. Совершенствование техники становой тяги в пауэрлифтинге. Техника выполнения тяги. Правила и порядок выполнения тяги. Сравнительный анализ стилей выполнения тяги. Техника выполнения | 2 | - |

| | | | |
|------------------------------------|---|------------|----------|
| | тяги спортсменами высшего спортивного мастерства. Контрольные тестирования: 1. Становая тяга со штангой (м/ж). | | |
| 118, 119 | Занятия № 33-34. Совершенствование техники выполнения приседания со штангой в силовом троеборье. Техническая структура соревновательных упражнений. | 4 | - |
| 120 | Занятие № 35. Совершенствование техники выполнения приседания со штангой в силовом троеборье. Техническая структура соревновательных упражнений. Контрольные тестирования: 1. Приседания со штангой (м/ж). | 2 | - |
| 121 | Занятие № 36. Совершенствование техники выполнения приседания со штангой в силовом троеборье. Техническая структура соревновательных упражнений. | 2 | - |
| 122, 123 | Занятия № 37-38. Совершенствование техники жима штанги лежа в пауэрлифтинге. Биомеханический анализ техники жима лежа. Технические особенности жима | 4 | - |
| 124 | Занятие № 39. 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 | | | |
| 125, 126 | Занятия № 40-41. 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. | 4 | - |
| 127 | Занятие № 42. 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 | - |
| 128, 129 | Занятия № 43-44. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости. | 4 | - |
| 130 | Занятие № 45. 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 | - |
| 131, 132 | Занятия № 46-47. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (ж). Развитие силы мышц живота и спины. | 4 | - |
| 133 | Занятие № 48. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж). | 2 | - |
| 134, 135 | Занятия № 49-50. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса. | 4 | - |
| 136 | Занятие № 51. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж). | 2 | - |
| Итого: | | 102 | - |
| Семестр 7 | | | |
| Общая физическая подготовка | | | |
| 137 | Занятие № 1. Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой. | 2 | - |
| 138 | Занятие № 2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с | 2 | - |

| | | | |
|---------------------|---|---|---|
| | места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. | | |
| 139 | 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 | - |
| 140 | Занятие № 4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости. | 2 | - |
| 141 | Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж). | 2 | - |
| 142 | Занятие № 6. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (м). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (ж). Развитие силы мышц живота и спины. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж). | 2 | - |
| 143 | Занятие № 7. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж). | 2 | - |
| Пауэрлифтинг | | | |
| 144 | Занятие № 8. Техника безопасности на занятиях по специализации пауэрлифтинг. Физическая подготовка в пауэрлифтинге. Развитие скоростно-силовых качеств, силы и быстроты. | 2 | - |
| 145 | Занятие № 9. Совершенствование техники выполнения приседания со штангой в силовом троеборье. Техническая структура соревновательных упражнений. | 2 | - |
| 146 | Занятие № 10. Совершенствование техники выполнения приседания со штангой в силовом троеборье. Техническая структура соревновательных упражнений. Контрольные тестирования: 1. Приседания со штангой (м/ж). | 2 | - |
| 147 | Занятие № 11. Совершенствование технической подготовки в пауэрлифтинге. Этапы технической подготовки. Подводящие упражнения. Техника выполнения жима. Техника выполнения приседаний со штангой. Техника выполнения становой тяги. | 2 | - |
| 148 | Занятие № 12. Совершенствование техники жима штанги лежа в пауэрлифтинге. Биомеханический анализ техники жима лежа. Технические особенности жима. | 2 | - |
| 149 | Занятие № 13. Совершенствование техники жима штанги лежа в пауэрлифтинге. Биомеханический анализ техники жима лежа. Технические особенности жима. Контрольные тестирования: 1. Жим штанги лёжа (м/ж). | 2 | - |
| 150 | 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. | 2 | - |
| Семестр 8 | | | |
| Пауэрлифтинг | | | |
| 151 | Занятие № 15. Совершенствование техники становой тяги в пауэрлифтинге. Техника выполнения тяги. Правила и порядок выполнения тяги. Сравнительный анализ стилей выполнения тяги. Техника выполнения | 2 | - |

| | | | |
|------------------------------------|---|------------|---|
| | тяги спортсменами высшего спортивного мастерства. | | |
| 152 | Занятие № 16. 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 | - |
| 153 | Занятие № 17. 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 | - |
| 154 | Занятие № 18. Совершенствование физической подготовки в пауэрлифтинге. Развитие силовых качеств, быстроты и скоростно-силовых качеств. | 2 | - |
| 155 | Занятие № 19. Совершенствование техники жима штанги лежа в пауэрлифтинге. Биомеханический анализ техники жима лежа. Технические особенности жима. | 2 | - |
| 156 | Занятие № 20. Совершенствование тактической подготовки в пауэрлифтинге. Этапы тактической подготовки. Подводящие упражнения. | 2 | - |
| 157 | Занятие № 21. 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 | | | |
| 158 | Занятие № 22. 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 | - |
| 159 | Занятие № 23. 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 | - |
| 160 | Занятие № 24. 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 | - |
| 161 | Занятие № 25. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости. | 2 | - |
| 162 | Занятие № 26. 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 | - |
| 163 | Занятие № 27. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа (ж). Развитие силы мышц живота и спины. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Челночный бег 4 x 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа на полу (ж). | 2 | - |
| 164 | Занятие № 28. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота, спины и верхнего плечевого пояса. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж). | 2 | - |
| Итого: | | 56 | - |
| Всего за I-IV курсы: | | 328 | - |

4.5. Лабораторные работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективный курс по пауэрлифтингу) не предполагаются учебным планом.

4.6. Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективный курс по пауэрлифтингу) не предполагается учебным планом.

4.7. Курсовые работы / проекты по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективный курс по пауэрлифтингу) не предполагаются учебным планом.

5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- здоровьесберегающие технологии;
- игровые и соревновательные технологии;
- технологии уровневой дифференциации;
- личностно-ориентированные технологии;
- фитнес-технологии;
- информационно-коммуникативные технологии.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь : учебное пособие / Гришина Ю. И. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. – 249 с. – ISBN 978-5-222-16306-1. – Текст : электронный. – URL : <https://znanium.com/catalog/product/908430/>

2. Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 050100 «Педагогическое образование» / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. – Москва : Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2015. – 304 с. – ISBN 978-5-691-02197-8. – Текст : электронный. – URL : <https://znanium.com/catalog/product/1046989/>

3. Кулиненков, О. С. Диета в практике спорта. Книга о вкусной и полезной пище спортсмена : научно-популярное издание / О. С. Кулиненков, А. Н. Борисов, Л. С. Юрина. – Москва : Спорт, 2021. – 368 с. – ISBN 978-5-907225-45-9. – Текст : электронный. – URL : <https://znanium.com/catalog/product/1420801/>

4. Особенности построения учебно-тренировочного процесса по специализации пауэрлифтинг : учебное пособие / Сост.: С. Н. Елецкий, Н. И. Кудинов. 10.06.2022 г. Рег. № 124УП. – Луганск : изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2022. – 111 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

5. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : монография / В. Н. Платонов. – Москва : Спорт, 2022. – 656 с. – ISBN 978-5-907225-93-0. – Текст : электронный. – URL : <https://znanium.com/catalog/product/1868793/>

6. Чертов, Н. В. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие / Н. В. Чертов ; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2022. – 154 с. – ISBN 978-5-9275-4211-6. – Текст : электронный. – URL : <https://znanium.com/catalog/product/2039093/>

7. Юров, В. В. Теоретические и методические основы пауэрлифтинга / В. В. Юров. – Москва : Директ-Медиа, 2019. – 110 с. – ISBN 978-5-4499-0092-0. – Текст : электронный. – URL : <https://znanium.com/catalog/product/1987480/>

б) дополнительная литература:

1. 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.

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

3. 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.

4. 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.

5. 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.

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.

в) интернет-ресурсы:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Министерство спорта Луганской Народной Республики. – URL : <https://minsport.lpr-reg.ru/>

Электронные библиотечные системы и ресурсы

Электронно-библиотечная система «Znaniy.com». – URL : <https://www.znaniy.com>

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

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

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

Межотраслевая электронная библиотека РУКОИТ. – URL : <http://rucont.ru>

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

Образовательная платформа Юрайт. – URL : <https://urait.ru/>

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

Информационный ресурс библиотеки образовательной организации

Научная библиотека имени А. Н. Коняева. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

г) программное обеспечение:

1. Офисный пакет Libre Office 6.3.1. – URL : <https://www.libreoffice.org/> – URL : <https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice>

2. Операционная система UBUNTU 19.04. – URL : <https://ubuntu.com/> – URL : <https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu>

3. Браузер Firefox Mozilla. – URL : <http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx>

4. Браузер Opera. – URL : <http://www.opera.com>

5. Почтовый клиент Mozilla Thunderbird. – URL : <http://www.mozilla.org/ru/thunderbird>
6. Файл-менеджер Far Manager. – URL : <http://www.farmanager.com/download.php>
7. Архиватор 7Zip. – URL : <http://www.7-zip.org/>
8. Графический редактор GIMP (GNU Image Manipulation Program). – URL : <http://www.gimp.org/> – URL : http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8 – URL : <http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP>
9. Редактор PDF PDFCreator. – URL : <http://www.pdfforge.org/pdfcreator>
10. Аудиоплеер VLC. – URL : <http://www.videolan.org/vlc/>

д) методические указания для обучающихся по освоению дисциплины:

1. Методические указания по дисциплине «Физическая культура» «Методика развития основных двигательных качеств студентов» (для студентов всех направлений подготовки и специальностей) / Сост.: В. П. Ляпин, Е. В. Мамаева, Н. А. Аверкиева. 11.04.2018 г. Рег. № 0221. – Луганск : ЛНУ им. В. Даля, 2018. – 16 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>
2. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Развитие быстроты у студентов» (для студентов всех направлений подготовки и специальностей) / Сост.: Е. С. Чернов. 08.06.2021 г. Рег. № 1118. – Луганск : изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2021. – 21 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>
3. Методические указания для практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Развитие скоростных способностей у студенческой молодежи» (для студентов всех направлений подготовки и специальностей) / Сост.: Е. С. Чернов, В. И. Захаров. 06.05.2022 г. Рег. № 1018. – Луганск : изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2022. – 24 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>
4. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» «Основы теории и методики проведения занятий по общей физической подготовке» (для студентов всех направлений подготовки и специальностей). / Сост.: Т. А. Игнатова, В. В. Андреева, И. Ю. Николайчук. – 2-е изд., перераб. и доп. 09.02.2024 г. Рег. № 0229. – Луганск : изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2024.– 47 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>
5. Методические указания для самостоятельных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» «Основы спортивной тренировки в пауэрлифтинге» (для студентов всех направлений подготовки и специальностей) / Сост.: С. Н. Елецкий, Н. И. Кудинов. 05.05.2021 г. Рег. № 0774. – Луганск : ГОУ ВО ЛНР «ЛГУ им. В. Даля», 2021. – 25 с. – URL : <http://biblio.daluniver.ru/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективный курс по пауэрлифтингу) 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: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

8. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Паспорт оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективный курс по пауэрлифтингу)

Описание уровней сформированности и критериев оценивания компетенций на этапах их формирования в ходе изучения дисциплины

| Этап | Код компетенции | Уровни сформированности компетенции | Критерии оценивания компетенции |
|-----------------------|-----------------|-------------------------------------|--|
| Начальный | УК-7 | Пороговый | знать: законы, признаки и особенности физического развития, закономерности развития основных физических качеств и изменения функциональных возможностей организма; основы физической культуры и основные принципы здоровьесберегающих технологий законы, признаки и особенности физического развития; <i>воздействие упражнений различной направленности на показатели развития физических качеств и уровень функционального состояния занимающихся</i> |
| | | Базовый | уметь: определять и анализировать показатели физического развития и физической подготовленности; анализировать совокупность средств, методов и методических приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также особенности профессиональной деятельности; осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм |
| | | Высокий | владеть: навыком оценки физического состояния организма и физической подготовленности; навыком выбора оптимальной совокупности педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, с учетом особенностей профессиональной деятельности; навыком техники выполнения физических упражнений |
| Основной | | | |
| Заключительный | | | |

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

| № п/п | Код компетенции | Формулировка контролируемой компетенции | Индикаторы достижений компетенции (по дисциплине) | Темы учебной дисциплины | Этапы формирования (семестр изучения) |
|-------|-----------------|---|--|---|---------------------------------------|
| 1 | УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения | УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности | Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции. 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 | 1, 2 |

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|-------------|
| | | <p>полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>показателей физического развития и физической подготовленности</p> | <p>длинные дистанции. Оценка физических качеств.</p> <p>Тема 1.5. Физическая подготовка в пауэрлифтинге. Развитие скоростно-силовых качеств, силы и быстроты.</p> <p>Тема 1.6. Техника жима лежа на горизонтальной скамье.</p> <p>Тема 1.7. Техника и двигательная структура становой тяги.</p> <p>Тема 1.8. Техника приседания со штангой в силовом троеборье.</p> <p>Тема 2.1. Совершенствование техники выполнения приседания со штангой в силовом троеборье.</p> <p>Тема 2.2. Физическая подготовка в пауэрлифтинге. Совершенствование техники жима штанги лежа в пауэрлифтинге.</p> <p>Тема 2.3. Совершенствование техники становой тяги в пауэрлифтинге.</p> <p>Тема 2.4. Совершенствование технической подготовки в пауэрлифтинге.</p> <p>Тема 2.5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p>Тема 2.6. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.</p> <p>Тема 2.7. Совершенствование техники челночного бега.</p> <p>Тема 2.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.</p> | |
| | | | <p>УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности</p> | <p>Тема 3.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p>Тема 3.2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.</p> <p>Тема 3.3. Совершенствование техники челночного бега.</p> <p>Тема 3.4. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.</p> <p>Тема 3.5. Техника жима лежа на горизонтальной скамье. Правила и порядок выполнения жима лежа.</p> <p>Тема 3.6. Техника и двигательная структура жима лежа. Биомеханический анализ техники жима лежа. Технические особенности жима.</p> <p>Тема 3.7. Методика обучения технике</p> | <p>3, 4</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|-----|
| | | | | <p>становой тяги в пауэрлифтинге. Техника выполнения тяги. Правила и порядок выполнения тяги.</p> <p>Тема 3.8. Техника и двигательная структура тяги. Сравнительный анализ стилей выполнения тяги.</p> <p>Тема 4.1. Классификация упражнений в пауэрлифтинге. Тактическая подготовка в пауэрлифтинге.</p> <p>Тема 4.2. Совершенствование физической подготовки в пауэрлифтинге.</p> <p>Тема 4.3. Совершенствование техники выполнения приседания со штангой в силовом троеборье.</p> <p>Тема 4.4. Совершенствование технической подготовки в пауэрлифтинге.</p> <p>Тема 4.5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p>Тема 4.6. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.</p> <p>Тема 4.7. Совершенствование техники челночного бега.</p> <p>Тема 4.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.</p> | |
| | | | <p>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</p> | <p>Тема 5.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p>Тема 5.2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.</p> <p>Тема 5.3. Совершенствование техники челночного бега.</p> <p>Тема 5.4. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.</p> <p>Тема 5.5. Совершенствование техники жима лежа на горизонтальной скамье.</p> <p>Тема 5.6. Технические особенности жима лёжа.</p> <p>Тема 5.7. Совершенствование техники выполнения становой тяги.</p> <p>Тема 5.8. Сравнительный анализ стилей выполнения становой тяги.</p> <p>Тема 6.1. Совершенствование тактической подготовки в пауэрлифтинге.</p> <p>Тема 6.2. Совершенствование физической подготовки в пауэрлифтинге.</p> | 5-8 |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | 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. |
| | | | | Тема 7.1. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. |
| | | | | Тема 7.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя. |
| | | | | Тема 7.3. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа. |
| | | | | Тема 7.4. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств. |
| | | | | Тема 7.5. 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 7.6. Совершенствование техники и двигательной структуры жима лежа. Биомеханический анализ техники жима лежа. Технические особенности жима лёжа. |
| | | | | Тема 7.7. Методика обучения технике становой тяги в пауэрлифтинге. Совершенствование техники выполнения становой тяги. Правила и порядок выполнения тяги. Фазовая структура техники тяги. |
| | | | | Тема 7.8. Техника и двигательная структура тяги. Сравнительный анализ стилей выполнения тяги. Техника выполнения тяги спортсменами высшего спортивного мастерства. |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | | | | <p>Тема 8.1. Средства спортивной тренировки в пауэрлифтинге. Классификация упражнений в пауэрлифтинге. Совершенствование тактической подготовки в пауэрлифтинге.</p> |
| | | | | <p>Тема 8.2. Совершенствование физической подготовки в пауэрлифтинге. Силовые качества. Быстрота. Скоростно-силовые качества. Ловкость. Выносливость. Гибкость. Виды переноса между физическими качествами.</p> |
| | | | | <p>Тема 8.3. 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</p> |
| | | | | <p>Тема 8.4. 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.</p> |
| | | | | <p>Тема 8.5. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.</p> |
| | | | | <p>Тема 8.6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.</p> |
| | | | | <p>Тема 8.7. Совершенствование</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| | | | | техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа. | |
| | | | | Тема 8.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств. | |

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

| № п/п | Код компетенции | Индикаторы достижений компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Контролируемые темы учебной дисциплины | Наименование оценочного средства |
|-------|-----------------|---|---|--|--|
| 1 | УК-7 | 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 физического развития и физической подготовленности; владеть: навыком оценки физического состояния организма и физической подготовленности | Темы 1.1–1.8, Темы 2.1–2.8 | тестирование по общей физической подготовленности и по пауэрлифтингу |
| | | УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом 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: навыком выбора оптимальной совокупности педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, с учетом особенностей профессиональной деятельности | Темы 3.1–3.8, Темы 4.1–4.8 | |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | 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: воздействие упражнений различной направленности на показатели развития физических качеств и уровень функционального состояния занимающихся; уметь: осуществлять подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма и требуемого воздействия на организм; владеть: навыком техники выполнения физических упражнений | Темы 5.1–5.8, Темы 6.1–6.8, Темы 7.1–7.8, Темы 8.1–8.8 | |
|--|---|--|--|--|

1. Тестирование по общей физической подготовленности

| Виды испытаний | Пол | Уровень физической подготовленности | | | | | Не сдавал тесты |
|--|------|-------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|
| | | высокий | выше среднего | средний | ниже среднего | низкий | |
| | | 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 | муж. | 56 и более | 55 - 47 | 46 - 40 | 39 - 36 | 35 и менее | 0 |

| | | | | | | | |
|---|------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---|
| места (см) | 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 x 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 «тестирование 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. |

2. Тестирование по пауэрлифтингу

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 по пауэрлифтингу»

| Шкала оценивания (интервал баллов) | Критерий оценивания |
|------------------------------------|---|
| выполнено | <ol style="list-style-type: none"> 1. Студент правильно выполняет упражнения, хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. 2. Студент сдает все тесты по пауэрлифтингу. 3. Студент умеет самостоятельно проводить занятия по пауэрлифтингу. |
| не выполнено | <ol style="list-style-type: none"> 1. Студент неправильно выполняет упражнения, не владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. 2. Студент сдает не все тесты по пауэрлифтингу. 3. Студент не умеет самостоятельно проводить занятия по пауэрлифтингу. |

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

| Шкала оценивания (интервал баллов) | Критерий оценивания |
|------------------------------------|---|
| зачтено | <ol style="list-style-type: none"> 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 пауэрлифтингу. 4. Студент умеет самостоятельно разрабатывать и применять комплексы физических упражнений для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности. |
| не зачтено | <ol style="list-style-type: none"> 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 пауэрлифтингу. 4. Студент не умеет применять физические упражнения для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности. |

3. Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)

Критерии и шкала оценивания к промежуточной аттестации («зачет»)

| Характеристика знания предмета и ответов | Зачеты |
|---|------------|
| 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 пауэрлифтингу. 4. Студент умеет самостоятельно разрабатывать и применять комплексы физических упражнений для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности. | 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 пауэрлифтингу. 4. Студент не умеет применять физические упражнения для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности. | не зачтено |

9. Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидов

Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов осуществляется по отдельной рабочей программе учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективный курс для лиц с ОВЗ и инвалидов).

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) |
|----------|--------------------------------|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |