

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Кабардино-Балкарский государственный университет  
им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)**

Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования  
(наименование)

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель образовательной  
программы \_\_\_\_\_ А.З. Богатырёв

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор института  
\_\_\_\_\_ О.И. Михайленко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

«СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА»

(наименование дисциплины)

Направление подготовки

40.03.01 Юриспруденция

(код и наименование специальности или направления подготовки)

Направленность (профиль)

Государственно-правовой

Квалификация выпускника

Бакалавр

(в соответствии с перечнем специальностей и направлений подготовки высшего образования, утверждённому приказом Минобрнауки РФ от 12 сентября 2013 года №1061)

Форма обучения

Очная, очно-заочная, заочная

Нальчик 2024 г.

**Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Силовая подготовка) /сост. Т.Ю. Черкесов, Р.М.Биттиров, Ч.Х.Ингушев, А.А. Хежев, - Нальчик: КБГУ, 2024 г. – 41 с**

Рабочая программа «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Силовая подготовка) предназначена для преподавания дисциплины студентам очной формы обучения по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция в 1,2,3,4,5,6 семестре,1,2,3 курса.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2020 № 1011

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	<b>Цели и задачи освоения дисциплины</b>	4
2.	<b>Место дисциплины в структуре ОПОП ВО</b>	4
3.	<b>Требования к результатам освоения дисциплины</b>	5
4.	<b>Содержание и структура дисциплины</b>	5
4.1.	<i>Содержание разделов</i>	5
4.2.	<i>Структура дисциплины</i>	8
4.3.	<i>Лекционные занятия</i>	9
4.4.	<i>Практические занятия (семинары)</i>	9
4.5.	<i>Лабораторные работы</i>	14
4.6.	<i>Самостоятельное изучение</i>	14
5.	<b>Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации</b>	14
5.1	Оценочные материалы для текущего контроля	15
5.1.1	Обязательные тесты определения физической подготовленности	15
5.1.2	Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания)	16
5.1.3	Оценочные материалы для выполнения рефератов	25
5.2.	Оценочные материалы для промежуточной аттестации	26
6.	<b>Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности</b>	26
7.	<b>Учебно-методическое обеспечение дисциплины</b>	31
7.1.	<i>Основная литература</i>	31
7.2.	<i>Дополнительная литература</i>	32
7.3.	<i>Периодические издания (газета, вестник, бюллетень, журнал)</i>	32
7.4.	<i>Интернет-ресурсы</i>	32
7.5.	<i>Методические указания к практическим (семинарским) занятиям</i>	34
8.	<b>Материально-техническое обеспечение дисциплины</b>	35

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель дисциплины** состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины направлены на:**

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
4. Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля и при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.01 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» относится к Блоку 1, части формируемой участником образовательных отношений по специальности Рабочая программа составлена с учетом Федерального образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 40.03.01 Юриспруденция профиль подготовки «Государственно-правовой» (уровень бакалавриата).

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» формирует у студентов набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

Изучение дисциплины направленно на устойчивое формирование потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, на улучшение физической и профессиональной подготовленности обучающихся, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей. Курс ведется в течение шести семестров трех первых лет обучения.

Для инвалидов и лиц с ОВЗ организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

### 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора	Дисциплина	Результаты
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выявление степени влияния средств и методов физической культуры на уровень физической подготовленности и состояние здоровья	Физическая культура и спорт	<u>Знать:</u> основы применения средств и методов физической культуры
			<u>Уметь:</u> использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей социальной и профессиональной деятельности
			<u>Владеть:</u> средствами и методами физического самосовершенствования, укрепления индивидуального здоровья
	УК-7.2. Выявление степени влияния избранного вида спортивной деятельности на уровень физической подготовленности и состояние здоровья	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	<u>Знать:</u> основы применения избранного вида спортивной деятельности
			<u>Уметь:</u> использовать средства избранного вида спортивной деятельности для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей социальной и профессиональной деятельности
			<u>Владеть:</u> средствами избранного вида спортивной деятельности с целью укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной	Физическая культура и спорт  Элективные	<u>Знать:</u> основы организации здорового образа жизни
			<u>Уметь:</u> планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей

	деятельности	дисциплины по физической культуре и спорту	профессиональной деятельности
			<u>Владеть:</u> навыками здорового образа жизни с учетом требования гигиены и охраны труда в профессиональной деятельности

## 4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Содержание разделов

Таблица 1. Содержание дисциплины «Управление рисками финансовых активов», перечень оценочных средств и контролируемых компетенций

№ п/п	Наименование раздела/ темы	Содержание раздела	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	2	3		4
1.	<i>Раздел 1. История развития, силовых видов спорта</i>	История силовых видов спорта. Предпосылки возникновения, возникновение и этапы развития силовых видов спорта в России. Характеристика, инвентарь и место тренировки. Требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях силовыми видами спорта.	УК-7	Реферат
2.	<i>Раздел 2. Техническая подготовка.</i>	Понятие о технике физических упражнений, внешняя и внутренняя её структура действий спортсменов, определяющее звено техники, второстепенные детали техники и индивидуальные особенности. Техника и техническая подготовка в силовых видах спорта, их удельный вес в ряду других сторон подготовки спортсмена: - Сила; - Скорость; - Выносливость; - Гибкость; - Координация.	УК-7	Реферат  Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся
3.	<i>Раздел 3. Тактическая подготовка</i>	- Тактические действия атлета на соревнованиях. - Совершенствование подрыва штанги. - Совершенствование подрыва гири	УК-7	Реферат  Тесты и контрольные

		<p>одной рукой.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствование рывка гири одной рукой.</li> <li>- Совершенствование толчка гири двумя руками.</li> <li>- Совершенствование толчка штангу двумя руками.</li> <li>- Совершенствование рывка штанги двумя руками.</li> <li>- Совершенствование жима лежа.</li> <li>- Совершенствование приседания со штангой на плечах.</li> <li>- Совершенствование становой тяги.</li> <li>- Совершенствование упражнения на тренажёрах.</li> </ul>		упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся
4.	<p><i>Раздел 4. Общая физическая подготовка. (ОФП)</i></p>	<p><i>1. Упражнения из общего комплекса ОФП:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спринтерский бег от 30 до 60 м;</li> <li>- бег на длинные дистанции до 1 км;</li> <li>- специальные упражнения метателя (с воланами, набивными мячами, теннисными мячами);</li> <li>- силовая гимнастика (подтягивание, опускание, поднимание туловища из положения, сидя и лёжа, с гантелями, амортизаторами).</li> </ul> <p><i>2. Упражнения на мышцы брюшного пресса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке;</li> <li>- опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.</li> </ul> <p><i>3. Упражнения на гибкость:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны вперёд сидя на полу;</li> <li>- наклоны в разные стороны;</li> <li>- размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке;</li> <li>- упражнения в полу шпагате.</li> </ul> <p><i>4. Силовые упражнения на мышцы ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседания с отягощением и без;</li> <li>- выпрыгивания из приседа и прыжки-многоскоки;</li> <li>- прыжки в длину.</li> </ul> <p><i>5. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения в сопротивлении с партнёром;</li> <li>- упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами,</li> </ul>	УК-7	<p>Реферат</p> <p>Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся</p>

		гимнастическими скамейками).		
5.	<i>Раздел 5. Специальная физическая подготовка (СФП)</i>	<p>1.Специальные упражнения <i>Упражнения со штангой:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Приседание;</li> <li>- Тяга становая;</li> <li>- Жим лежа;</li> <li>- Жим стоя;</li> <li>- Жим лежа на наклонной скамейке.</li> </ul> <p><i>Упражнения с гантелями и гирями:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подъем гантелей стоя на бицепс;</li> <li>- Подъем гантелей сидя на бицепс;</li> <li>- Подъем гантелей стоя в стороны;</li> <li>- Подъем гантелей сидя в стороны;</li> <li>- Подъем гантелей стоя в верх;</li> <li>- Толчок гири двумя руками;</li> <li>- Толчок гири одной рукой;</li> <li>- Рывок гири одной рукой;</li> <li>- Супер сет.</li> </ul> <p><i>Упражнения на тренажерах.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Верхняя тяга на верхнем блоке.</li> <li>2.Нижняя тяга на верхнем блоке.</li> <li>3.Трицепс на верхнем блоке.</li> <li>4.Бицепс на верхнем блоке.</li> </ol> <p><i>2. Специальная силовая подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- становая тяга;</li> <li>- приседания со штангой на плечах;</li> <li>- жим лежа на скамье;</li> </ul> <p><i>3. Специальная скоростная подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ускорение с высокого старта до 30 м;</li> <li>- челночный бег – 5х6 м;</li> <li>- маховые движения ногами;</li> <li>- прыжки верх на плиты.</li> </ul> <p><i>4. Специальная выносливость:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- беговая имитация от 10 до 20 сек. до 10 повторений;</li> <li>- упражнения с использованием маленького грифа.</li> </ul>	УК-7	<p>Реферат</p> <p>Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся</p>
6.	<i>Раздел 6. Правила игры и проведение соревнований</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация соревнований и правила проведения встреч.</li> <li>- Правила проведения соревнований.</li> <li>- Правила проведения командных соревнований.</li> <li>- Мандатная комиссия.</li> </ul>	УК-7	<p>Реферат</p> <p>Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся</p>
7.	<i>Раздел 7. Контрольный</i>	Организация и проведение контрольного тестирования по ОФП,	УК-7	Реферат



		СФП, техника и тактика в силовых видах спорта.		Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся
--	--	--	--	---

## 4.2 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 404 академических часов. Очная форма обучения.

Таблица 3. Структура дисциплины.

Виды работы	Трудоемкость, часы						Всего, часы
	I сем.	II сем.	III сем.	IV сем.	V сем.	VI сем.	
<b>Общая трудоемкость (в часах)</b>	<b>68</b>	<b>72</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>60</b>	<b>404</b>
<b>Контактная работа (в часах):</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>204</b>
<i>Лекции (Л)</i>	<i>Не предусмотрены</i>						
<i>Практические занятия (ПЗ)</i>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>204</b>
<i>Семинарские занятия (СЗ)</i>	<i>Не предусмотрены</i>						
<i>Лабораторные работы (ЛР)</i>	<i>Не предусмотрены</i>						
<b>Самостоятельная работа (в часах):</b>	<b>34</b>	<b>29</b>	<b>34</b>	<b>25</b>	<b>34</b>	<b>17</b>	<b>173</b>
<i>Расчетно-графическое задание (РГЗ)</i>	-	-	-	-	-	-	-
<i>Реферат (Р)</i>	-	-	-	-	-	-	-
<i>Эссе (Э)</i>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Контрольная работа (К)</b>	-	<b>9</b>	-	<b>9</b>	-	<b>9</b>	<b>27</b>
<i>Самостоятельное изучение разделов</i>	<i>Не предусмотрены</i>						
<i>Самоподготовка</i>	<i>Не предусмотрены</i>						
<b>Курсовая работа (КР)</b>	<i>Не предусмотрены</i>						
<b>Курсовой проект (КП)</b>	<i>Не предусмотрены</i>						
<b>Подготовка и прохождение промежуточной аттестации</b>	-	-	-	-	-	-	1,3,5
<b>Вид промежуточной аттестации</b>		зачет		зачет		зачет	2,4,6

Общая трудоемкость дисциплины составляет 404 академических часов. Очно-заочная форма обучения.

Таблица 3.1 Структура дисциплины.

Виды работы	Трудоемкость, часы						Всего, часы
	I сем.	II сем.	III сем.	IV сем.	V сем.	VI сем.	
<b>Общая трудоемкость (в часах)</b>	<b>68</b>	<b>72</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>60</b>	<b>404</b>
<b>Контактная работа (в часах):</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>102</b>
<i>Лекции (Л)</i>	<i>Не предусмотрены</i>						
<i>Практические занятия (ПЗ)</i>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>204</b>
<i>Семинарские занятия (СЗ)</i>	<i>Не предусмотрены</i>						
<i>Лабораторные работы (ЛР)</i>	<i>Не предусмотрены</i>						
<b>Самостоятельная работа (в часах):</b>	<b>51</b>	<b>46</b>	<b>51</b>	<b>42</b>	<b>51</b>	<b>34</b>	<b>275</b>
<i>Расчетно-графическое задание (РГЗ)</i>	-	-	-	-	-	-	-
<i>Реферат (Р)</i>	-	-	-	-	-	-	-
<i>Эссе (Э)</i>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Контрольная работа (К)</b>	-	<b>9</b>	-	<b>9</b>	-	<b>9</b>	<b>27</b>

<i>Самостоятельное изучение разделов</i>	<i>Не предусмотрены</i>						
<i>Самоподготовка</i>	<i>Не предусмотрены</i>						
<b>Курсовая работа (КР)</b>	<i>Не предусмотрены</i>						
<b>Курсовой проект (КП)</b>	<i>Не предусмотрены</i>						
<b>Подготовка и прохождение промежуточной аттестации</b>	-	-	-	-	-	-	1,3,5
<b>Вид промежуточной аттестации</b>		зачет		зачет		зачет	2,4,6

Общая трудоемкость дисциплины составляет 404 академических часов. Заочная форма обучения.

Таблица 3.2 Структура дисциплины.

Виды работы	Трудоёмкость, часы						Всего, часы
	I сем.	II сем.	III сем.	IV сем.	V сем.	VI сем.	
<b>Общая трудоемкость (в часах)</b>	<b>68</b>	<b>72</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>60</b>	<b>404</b>
<b>Контактная работа (в часах):</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>	-	<b>2</b>	-	<b>6</b>
<i>Лекции (Л)</i>	<i>Не предусмотрены</i>						
<i>Практические занятия (ПЗ)</i>	<b>2</b>	-	<b>2</b>	-	<b>2</b>	-	<b>204</b>
<i>Семинарские занятия (СЗ)</i>	<i>Не предусмотрены</i>						
<i>Лабораторные работы (ЛР)</i>	<i>Не предусмотрены</i>						
<b>Самостоятельная работа (в часах):</b>	<b>66</b>	<b>72</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>66</b>	<b>56</b>	<b>394</b>
<i>Расчетно-графическое задание (РГЗ)</i>	-	-	-	-	-	-	-
<i>Реферат (Р)</i>	-	-	-	-	-	-	-
<i>Эссе (Э)</i>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Контрольная работа (К)</b>	-	-	-	-	-	-	-
<i>Самостоятельное изучение разделов</i>	394						
<i>Самоподготовка</i>	<i>Не предусмотрены</i>						
<b>Курсовая работа (КР)</b>	<i>Не предусмотрены</i>						
<b>Курсовой проект (КП)</b>	<i>Не предусмотрены</i>						
<b>Подготовка и прохождение промежуточной аттестации</b>	-	-	-	-	-	-	4
<b>Вид промежуточной аттестации</b>		зачет		зачет		зачет	4

#### 4.3. Лекционные занятия - не предусмотрены

#### 4.4. Практические занятия (семинары)

#### 1 курс 1 семестр

Таблица 3. Практические (семинарские) занятия

№ занятия	Тема
1	Освоение техники выполнения базовых упражнений в бодибилдинге: Жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга.



13	Освоение техники выполнения базовых упражнений в бодибилдинге: Жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга. Развитие физических качеств в круговой тренировке.
14	Освоение техники выполнения базовых и вспомогательных упражнений в бодибилдинге. Жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга, т-тяга, тяга блока за голову, жим лежа на наклонной скамье. жим штанги с груди. Развитие силы в круговой тренировке.
15	Освоение техники выполнения базовых и вспомогательных упражнений в бодибилдинге. Жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга, т-тяга, тяга блока за голову, жим лежа на наклонной скамье, жим штанги с груди. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
16	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся
17	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков

### 1 курс 2 семестр

№ занятия	Тема
1-2	Развитие физических качеств в раздельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях.
3	Развитие физических качеств в раздельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук, развитие мышц ног, плеч и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях.
4-5	Развитие физических качеств в раздельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях
6	Развитие физических качеств в раздельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук, развитие мышц ног, плеч и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях.
7-8	Развитие физических качеств в раздельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях
9	Развитие физических качеств в раздельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук, развитие мышц ног, плеч и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях.
10-11	Развитие физических качеств в раздельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях
12	Развитие физических качеств в раздельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук, развитие мышц ног, плеч и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях.
13-14	Развитие физических качеств в раздельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях
15	Развитие физических качеств в раздельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук, развитие мышц ног, плеч и рук. Проверка

	уровня развития силы в базовых упражнениях.
16-17	Развитие физических качеств в раздельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях
18	Развитие физических качеств в раздельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук, развитие мышц ног, плеч и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях.
19-20	Развитие физических качеств в раздельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях
21	Развитие физических качеств в раздельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук, развитие мышц ног, плеч и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях.
22-23	Развитие физических качеств в раздельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях
24	Развитие физических качеств в раздельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук, развитие мышц ног, плеч и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях.
25-26	Развитие физических качеств в раздельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях
27	Развитие физических качеств в раздельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук, развитие мышц ног, плеч и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях.
28-29	Развитие физических качеств в раздельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях
30	Развитие физических качеств в раздельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук, развитие мышц ног, плеч и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях.
31	Развитие физических качеств в раздельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях
32	Развитие физических качеств в раздельной тренировке: развитие мышц груди и ног, развитие мышц спины и рук, развитие мышц ног, плеч и рук. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях.
33	Проведение соревнования.
34	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков

## 2 курс 3 семестр

№ занятия	Тема
1-2	Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
3-4	Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь, толчок гири по длинному циклу. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.

5-6	Развитие силовой выносливости с применением упражнений с гирями. Проверка уровня развития силовой выносливости в упражнениях с гирями.
7-8	Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
9-10	Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь, толчок гири по длинному циклу. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
11-12	Развитие силовой выносливости с применением упражнений с гирями. Проверка уровня развития силовой выносливости в упражнениях с гирями
13-14	Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
15-16	Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь, толчок гири по длинному циклу. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
17-18	Развитие силовой выносливости с применением упражнений с гирями. Проверка уровня развития силовой выносливости в упражнениях с гирями
19-20	Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
21-22	Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь, толчок гири по длинному циклу. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
23-24	. Развитие силовой выносливости с применением упражнений с гирями. Проверка уровня развития силовой выносливости в упражнениях с гирями
25-26	Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
27-28	Освоение техники выполнения упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь, толчок гири по длинному циклу. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
29-30	Развитие силовой выносливости с применением упражнений с гирями. Проверка уровня развития силовой выносливости в упражнениях с гирями
31-32	Подведение спортсменов к соревнованиям.
33	Проведение соревнования.
34	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков

## 2 курс 4 семестр

№ занятия	Тема
1-6	Развитие физических качеств при выполнении упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь, толчок гири по длинному циклу. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
7-9	Подводящие упражнения в гиревом спорте (рывок гири).
10-12	Подводящие упражнения в гиревом спорте (толчок двух гирь).
13-18	Развитие физических качеств при выполнении упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь, толчок гири по длинному циклу. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
19-21	Подводящие упражнения в гиревом спорте (рывок гири).
22-24	Подводящие упражнения в гиревом спорте (толчок двух гирь).

21-22	Развитие физических качеств при выполнении упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь, толчок гири по длинному циклу. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
23-24	Подводящие упражнения в гиревом спорте (рывок гири).
25-26	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)
27-29	Подводящие упражнения в гиревом спорте (толчок двух гирь).
30-32	Развитие физических качеств при выполнении упражнений в гиревом спорте: рывок гири, толчок двух гирь, толчок гири по длинному циклу. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
33	Проведение соревнования.
34	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков

### 3 курс 5 семестр

№ занятия	Тема
1-9	Освоение техники выполнения базовых упражнений в пауэрлифтинге: жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга. Развитие физических качеств в круговой тренировке.
9-12	Совершенствование техники выполнения жима штанги лежа.
13-16	Совершенствование техники приседания со штангой на плечах.
17-20	Общая физическая подготовка (ОФП) и (СФП).
21-24	Совершенствование техники выполнения становой тяги.
25-30	Совершенствование техники выполнения базовых упражнений в пауэрлифтинге: жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга. Развитие физических качеств в круговой тренировке.
31	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся
33	Проведение соревнования
34	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков

### 3 курс 6 семестр

№ занятия	Тема
1.	Подготовительные упражнения. Общая физическая подготовка (ОФП),
2-4	Развитие силовых способностей при выполнении базовых упражнений в пауэрлифтинге: жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах, становая тяга. Проверка уровня развития силы в базовых упражнениях пауэрлифтинга.
5	Развитие силовых способностей (жим штанги лежа).
6	Развитие силовых способностей (приседания со штангой на плечах).
7	Развитие силовых способностей (становая тяга).
8	Общая физическая подготовка (ОФП)
9	Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.
10	Развитие скоростно-силовых качеств.



11	Развитие силовой выносливости с тренажёрами.
12	Силовая тренировка.
13	Скоростная тренировка.
14	Подведения к соревнованиям.
15	Проведение соревнования.
16	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся.
17	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков.

#### 4. 5. Лабораторные работы - не предусмотрены

#### 4.6. Самостоятельная работа

*Таблица 4. Самостоятельное изучение разделов дисциплины*

№п/п	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в вузе. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорных).
2	Требования спортивной классификации и правила соревнований по избранному виду спорта.
3	Методы развития силовых способностей: стандартные и переменные упражнения. Круговой метод. Упражнения для развития силовых способностей. Программа для развития силовых способностей. Средства и методы самоконтроля

### 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Конечными результатами освоения программы дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование этих дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках различного вида занятий и самостоятельной работы. В ходе изучения дисциплины предусматриваются текущий, рубежный контроль и промежуточная аттестация.

Оценочные материалы для текущего контроля. Цель текущего контроля – оценка результатов работы в семестре и обеспечение своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающегося. Объектом текущего контроля являются конкретизированные результаты обучения (учебные достижения) по дисциплине

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и включает: ответы на теоретические вопросы на практическом занятии, выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности. Оценка качества подготовки на основании выполненных заданий ведется преподавателем (с обсуждением результатов), баллы

начисляются в зависимости от сложности задания.

В течение всего периода обучения для контроля динамики физической подготовленности студентов всех вузов России в начале и в конце каждого учебного года обучения проводится контрольное тестирование всех отделений по следующим единым тестам, которые оцениваются по 5-балльной системе.

### 5.1. Оценочные материалы для текущего контроля

Цель текущего контроля – оценка результатов работы в семестре и обеспечение своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающегося. Объектом текущего контроля являются конкретизированные результаты обучения (учебные достижения) по дисциплине

**Текущий контроль** успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и включает: ответы на теоретические вопросы на практическом занятии, выполнение заданий на практическом занятии, самостоятельное выполнение индивидуальных домашних заданий с отчетом (защитой) в установленный срок, написание рефератов.

Оценка качества подготовки на основании выполненных заданий ведется преподавателем (с обсуждением результатов), баллы начисляются в зависимости от сложности задания

#### 5.1.1. Обязательные тесты определения физической подготовленности (контролируемые компетенции ОК-8)

*Мужчины 5. Таблица 4.*

№ п./п.	Характеристика направленности теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	15	12	9	7	5
3.	Тест на общую выносливость: бег 3000 м (мин., сек.)	12,0	12,35	13,10	14,1	14,5
4.	Плавание (мин, сек.) - (50 мин. с.) или - (100 мин. с.)	40,0 1,40	44,0 1,50	48,0 2,00	57,0 2,15	б/вр 2,30

#### *Женщины*

№ п./п.	Характеристика направленности теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.	Тест на силовую выносливость: поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	60	50	40	30	20

3.	Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4.	Плавание (мин, сек.) - (50 мин. с.) или - (100 мин. с.)	0,54 2,15	1,03 2,40	1,14 3,05	1,24 3,35	б/вр 4,10

### Тестирование физической подготовленности

Тесты проводятся в начале учебного года (1,3,5 семестр) как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в ВУЗ, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг динамики физической подготовленности за прошедший период.

#### 5.1.2.Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания)

##### *Тесты определения физической подготовленности (контролируемые компетенции ОК-8):*

*Тесты определения физической подготовленности (универсальной компетенции*

1. Бег 30м с высокого старта.
2. Челночный бег 3х10м.
3. Бег 3000м (юноши), 2000м (девушки).
4. Прыжок в длину с места.
5. Глубина наклона туловища из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.
6. Подтягивание на высокой (юноши) и низкой (девушки) перекладине.
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

#### Методические материалы, используемые для текущего контроля знаний по дисциплине

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
Контрольные упражнения	Контроль за качеством и количеством выполняемых упраж по разделам программы	Упражнения, предусмотренные разделами программы
Тесты определения физической подготовленности	Контрольные тесты физической подготовленности студентов, определяющих уровень развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости	Фонд тестовых заданий

## Тестирование физической подготовленности

1. Бег 30 м с высокого старта проводится по правилам соревнований легкой атлетики. Преподаватель поочередно подаёт следующие команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Время пролегания дистанции фиксируется с точностью до 0,1 секунды. Студент предоставляется одна попытка.

### Оценка результата в беге на 30 м с высокого старта (юноши)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1,2	4,4 и менее	4,5 - 4,7	4,8 – 4,9	5,0 и более
4-6	4,3 и менее	4,4 - 4,6	4,7 - 4,8	4,9 и более

### Оценка результата в беге на 30 м с высокого старта (девушки)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1,2	5,0 и менее	5,1 - 5,5	5,6 – 5,7	5,8 и более
4-6	5,1 и менее	5,2 - 5,7	5,8 - 5,9	6,0 и более

## 2. Бег 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки)

### Оценка результата в беге на 3000 м (юноши)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1	12.40 и менее	12.41 – 14.30	14.31 – 15.00	15.01 и более
3-5	12.00 и менее	12.01 - 13.40	13.41 -14.30	14.31 и более

### Оценка результата в беге на 2000 м (девушки)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1	9.50 и менее	9.51 -11.20	11.21 -12.00	12.01 и более
3-5	10.50 и менее.	10.51 -12.30 12	31 -13.10	13.11 и более

3. Челночный бег 3х10 м. проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающем хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Студент, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии рукой. Секундомер останавливается в момент пресечения линии «Финиш». Студенту предоставляется одна попытка. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

### Оценка результата в челночном беге 3х10 м с высокого старта (юноши)

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	6,9 и менее	7,0 - 7,6	7,7- 7,9	8,0 и более
4-6	7,1 и менее	7,2 - 7,7	7,8 - 8,0	8,1 и более

**Оценка результата в челночном беге 3x10 м с высокого старта (девушки)**

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	7,9 и менее	8,0 - 8,7	8,8 - 8,9	9,0 и более
4-6	8,2 и менее	8,3 - 8,8	8,9 - 9,0	9,1 и более

4. *Прыжок в длину с места* толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место для сцепления должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Студент принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки нок перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Студенту предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Результат фиксируется с точностью до 1 сантиметра.

**Оценка результата в прыжке в длину с места (юноши)**

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1,2	230 и более	229 -210	209 -195	194 и менее
3-6	240 и более	239 -225	224 -210	209 и менее

**Оценка результата в прыжке в длину с места (девушки)**

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1,2	185 и более	184 - 170	169 - 160	159 и менее
3-6	195 и более	194 - 180	179 - 170	169 и менее

5. *Подтягивание на высокой и низкой перекладине.* Подтягивание на высокой перекладине (юноши) выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девушки) выполняется из ИП: вис, лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины – 110см. Студент подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Студенту предоставляется одна попытка.

Количество подтягиваний фиксируется в разгах

**Оценка результата в подтягивании на высокой перекладине (юноши)**

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1,2	14 и более	13 - 11	10 - 9	8 и менее
3-6	15 и более	14 - 12	11 - 10	9 и менее

**Оценка результата в подтягивании на низкой перекладине (девушки)**

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
1,2	19 и более	18 -13	12 -11	10 и менее
3-6	18 и более	17 - 12	11 - 10	9 и менее

6. Глубина наклона туловища из положения, стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу на или на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ноги расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания (теста) на полу студент по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде студент выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне студент максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд и нулевая отметка находится у пяток испытуемого. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже – знаком + (миллиметры округляются по правилам математики: до 5 мм в сторону уменьшения, 5 мм и более в сторону увеличения).

**Оценка результата в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юноши)**

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	13 и более	8-12	7 - 6	5 и менее

**Оценка результата в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (девушки)**

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	16 и более	15 - 9	8 - 7	6 и менее
4-6	16 и более	15 - 11	10 - 8	7 и менее

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор, лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнять упражнения. Засчитывается количество

правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. Студенту предоставляется одна попытка. Количество отжиманий фиксируется в разгах.

*Оценка результата в сгибании разгибании рук в упоре лежа на полу (юноши)*

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	42 и более	41 - 31	30 - 27	26 и менее
4-6	44 и более	43 - 32	31 - 28	27 и менее

*Оценка результата в сгибании разгибании рук в упоре лежа на полу (девушки)*

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	16 и более	15 - 11	10 - 9	8 и менее
4-6	17 и более	16 - 12	11 - 10	9 и менее

8. *Поднимание туловища из положения, лежа на спине.* Поднимание туловища из положения лежа на спине, выполняется из ИП: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Для выполнения упражнений создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем студенты меняются местами. Студент выполняет максимальное количество поднимании туловища (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных поднимании туловища.

*Оценка результата в поднимании туловища из положения, лежа на спине*

*Женщины*

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	44 и более	43 - 36	35 - 33	32 и менее
4-6	43 и более	42 - 35	34 - 32	31 и менее

*Оценка результата в поднимании туловища из положения, лежа на спине*

*Мужчины*

Семестр	Оценка			
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
2	50 и более	49 - 40	39 - 36	35 и менее
4-6	48 и более	47	46 - 33	32 и менее

Студенты специальной медицинской группы проходят начальное тестирование, по тестам, которые им не противопоказаны по заболеванию, дальнейшее положительное оценивание идет даже при самых незначительных положительных изменениях в физических показателях.

**Контрольные нормативы необходимые для выполнения студентом в конце каждого курса**

**Жим лежа, мужчины**

Весовая категория	Курс/разряд				
	МС	КМС	3 курс/ I разряд	2 курс/ II разряд	1 курс/ III разряд
52	95	82,5	75	67,5	57,5
56	102,5	90	80	72,5	62,5
60	112,5	97,5	87,5	77,5	67,5
67.5	125	107,5	97,5	87,5	75
75	135	117,5	105	95	82,5
82.5	145	127,5	112,5	102,5	87,5
90	152,5	132,5	120	107,5	92,5
100	162,5	140	125	112,5	97,5
110	167,5	147,5	132,5	117,5	100
125	177,5	152,5	137,5	122,5	105
140	182,5	157,5	142,5	127,5	ПО
140+	187,5	162,5	145	130	112,5

**Жим лежа, женщины**

44	47,5	40	37,5	32,5	27,5
48	52,5	45	40	37,5	32,5
52	57,5	50	45	40	35
56	62,5	55	47,5	42,5	37,5
60	67,5	57,5	52,0	47,5	40
67.5	75	65	57,5	52,5	45
75	80	70	62,5	57,5	47,5
82.5	85	75	67,5	60	52,5
90	90	77,5	70	62,5	55
90+	92,5	80	72,5	65	57,5

**Силовое троеборье, мужчины (сумма)**

Весовая Категория	Курс / разряд				
	МС	КМС	3 курс/ I разряд	2 курс/ II разряд	1 курс/ III разряд
52	377,5	340	302,5	265	227,5
56	410	367,5	327,5	287,5	245
60	440	395	350	307,5	262,5
67.5	490	440	392,5	342,5	292,5
75	532,5	480	425	372,5	320
82.5	567,5	510	455	397,5	340
90	597,5	537,5	477,5	417,5	357,5
100	630	567,5	502,5	440	377,5
110	655	590	525	457,5	392,5
125	685	617,5	547,5	480	410
140	707,5	635	565	495	425
140+	725	652,5	580	507,5	435



**Силовое троеборье, женщины (сумма)**

Весовая категория	Курс/разряд				
	МС	КМС	3 курс/ I разряд	2 курс/ II разряд	1 курс/ III разряд
44	222,5	200	177,5	155	132,5
48	245	220	195	172,5	147,5
52	265	240	212,5	185	160
56	285	257,5	227,5	200	172,5
60	302,5	272,5	242,5	212,5	182,5
67.5	332,5	300	265	232,5	200
75	355	320	285	250	212,5
82.5	375	337,5	300	262,5	225
90	390	352,5	312,5	272,5	235
90+	400	360	320	280	240

**Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2018-2021 годы**

**VI. Ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет)**

**Мужчины**

*Таблица 5.*

N п./ п.	Испытания (тесты)*	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзов ы знак	Серебряны знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимна.скамье (ниже уровня скамьи - см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времен	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

		и					
Для бесснежных районов страны.							
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
11.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

### **Женщины**

N п./п.	Испытания (тесты)*	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. Раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из пол, стоя с прямыми ногами на скамье (ниже ур. скамьи - см)	8	11	16	7	9	13

Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин,	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
* Для бесснежных районов страны.							
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14
11.	Туристский поход с проверкой тур. навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
12.	самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол. Испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

### 5.1.3. Оценочные материалы для выполнения рефератов (контролируемые компетенции ОК-8)

#### Примерные темы рефератов по дисциплине.

- 1) История силовых видов спорта. Предпосылки возникновения, возникновение и этапы развития силовых видов спорта в России.
- 2) Характеристика, инвентарь и место тренировки. Требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях силовыми видами спорта.
- 3) Понятие о технике физических упражнений, внешняя и внутренняя её структура действий спортсменов, определяющее звено техники, второстепенные детали техники и индивидуальные особенности.

- 4) Техника и техническая подготовка в силовых видах спорта.
- 5) Физические качества: сила, скорость, выносливость, гибкость и координация, методика развития.
- 6) Тактические действия атлета на соревнованиях.
- 7) Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
- 8) Комплекс упражнений для развития физических качеств.
- 9) Комплекс средств закаливания.
- 10) Средства самоконтроля.
- 11) Комплексы здорового и рационального питания.

*Требования к реферату:* Общий объём реферата 20 листов (шрифт 14 Times New Roman, 1,5 интервал). Поля: верхнее, нижнее, правое, левое – 20мм. Абзацный отступ – 1,25; Рисунки должны создаваться в циклических редакторах или как рисунок Microsoft Word (сгруппированный). Таблицы выполнять табличными ячейками Microsoft Word. Сканирование рисунков и таблиц не допускается. Выравнивание текста (по ширине страницы) необходимо выполнять только стандартными способами, а не с помощью пробелов. Размер текста в рисунках и таблицах – 12 кегль

Обязательно наличие: содержания (структура работы с указанием разделов и их начальных номеров страниц), введения (актуальность темы, цель, задачи), основных разделов реферата, заключения (в кратком, резюмированном виде основные положения работы), списка литературы с указанием конкретных источников, включая ссылки на Интернет-ресурсы.

В тексте ссылка на источник делается путем указания (в квадратных скобках) порядкового номера цитируемой литературы и через запятую – цитируемых страниц. *Уровень оригинальности текста – 60%*

*Критерии оценки реферата:*

«отлично» (5 балл) ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. Обучающийся проявил инициативу, творческий подход, способность к выполнению сложных заданий, организационные способности. Отмечается способность к публичной коммуникации. Документация представлена в срок. Полностью оформлена в соответствии с требованиями

«хорошо» (4 балла) – выполнены основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы. Обучающийся достаточно полно, но без инициативы и творческих находок выполнил возложенные на него задачи. Документация представлена достаточно полно и в срок, но с некоторыми недоработками

«удовлетворительно» (3 балл) – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод. Обучающийся выполнил большую часть возложенной на него работы. Допущены существенные отступления. Документация сдана со значительным опозданием (более недели). Отсутствуют отдельные фрагменты.

«неудовлетворительно» (0 баллов) – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. Обучающийся не выполнил свои задачи или выполнил лишь отдельные несущественные поручения. Документация не сдана.

## **5.2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации.**

*Целью промежуточных аттестаций по дисциплине является оценка качества освоения дисциплины обучающимися.*

Промежуточная аттестация предназначена для объективного подтверждения и оценивания достигнутых результатов обучения после завершения изучения дисциплины. Осуществляется в конце семестра и представляет собой итоговую оценку знаний по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в виде проведения зачета.

Промежуточная аттестация может проводиться в устной, письменной форме, и в форме тестирования. На промежуточную аттестацию отводится до 30 баллов.

### **Вопросы к зачёту (контролируемые компетенции ОК-8):**

*Вопросы для устного опроса.*

1. Основы физической культуры и ЗОЖ.
2. Закаливание. Виды закаливания.
3. Восстановление организма после нагрузки. Методы восстановления.
4. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, . дневник самоконтроля
5. Определение понятия «сила». Развитие силы.
6. Определение понятия быстрота. Виды быстроты. Развитие быстроты в силовых видах спорта.
7. Определение понятия гибкости. Виды гибкости. Развитие гибкости в силовых видах спорта
8. Определение понятия ловкости. Развитие ловкости в силовых видах спорта.
9. Определение понятия «выносливость». Виды выносливости. Развитие выносливости в силовых видах спорта.
10. Количество повторений в подходе как фактор эффективности тренировки для развития силы.
11. Средства развития силы мышц человека. Методы развития силы мышц.
12. Частота тренировочных занятий в силовых видах спорта. Интервалы отдыха между подъемами тяжестей.

### **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ(ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Учебная деятельность студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» оценивается через накопление ими условных единиц (баллов). Рейтинговая система обеспечивает комплексную оценку успеваемости студентов при изучении материала дисциплины; при этом учитывается текущая успеваемость студентов на аудиторных практических занятиях (текущий рейтинг), итоговых занятиях по разделам / зачетах, при этом также рассчитывается семестровый и итоговый рейтинги.

Текущий рейтинг оценивается в процессе изучения дисциплины и отражает уровень подготовленности студента в течение семестра. Важнейшим условием эффективности освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является

наличие так называемых «контрольных точек», т.е. практических заданий, сдача которых обуславливает допуск к получению промежуточной аттестации в виде зачета.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического и практического разделов программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках

разрабатываются кафедрой и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

Максимальная сумма (100 баллов), набираемая студентом по дисциплине включает две составляющие:

– *первая составляющая* – оценка регулярности, своевременности и качества выполнения студентом учебной работы по изучению дисциплины в течение периода изучения дисциплины (семестра, или нескольких семестров) (сумма – не более 70 баллов). Баллы, характеризующие успеваемость студента по дисциплине, набираются им в течение всего периода обучения за изучение отдельных тем и выполнение отдельных видов работ.

– *вторая составляющая* – оценка знаний студента по результатам промежуточной аттестации (не более 30 –баллов).

Критерием оценки уровня сформированности компетенций в рамках учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в 2,4,6 семестрах является зачет.

#### *Организация текущего контроля успеваемости студентов*

Контроль текущей успеваемости проводится по действующей в КБГУ рейтинговой системе в соответствии с утверждёнными положениями и нормативными актами. Промежуточные аттестации проводятся 3 раза в семестре по календарным графикам деканата. В зависимости от успешности обучения студенту каждый раз назначаются количества баллов, максимальные значения которых следующие:

1 рейтинг – 23; 2 рейтинг – 23; 3 рейтинг – 24.

При подсчёте баллов учитываются: посещаемость занятий, активное участие на занятиях, успешная сдача нормативов, участие в спортивных мероприятиях КБГУ.

Для оценки сформированности в рамках данной дисциплины компетенции ОК-6 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности преподавателем оценивается содержательная сторона и качество материалов, приведенных в отчетах студента по рефератам. Учитываются также результаты сдачи контрольных нормативов студента по соответствующим видам занятий при текущем контроле.

Отметка «зачтено» ставится, если студент: умеет выполнять технику двигательных действий по изученным разделам, знает методы и средства обучения, организационно-

методические указания на практических занятиях; сдал зачетные практические нормативы;

знает правила соревнований. Отметка «не зачтено» ставится, если студент: не умеет выполнить технику двигательных действий по изученным разделам; не сдал зачетные нормативы; не знает правила соревнований.

*Таблица 7. Распределение контрольных мероприятий по рейтинговой системе оценки успешности обучения*

№	Контрольные мероприятия	Максимальный балл	Распределение по контрольным точкам
1	Посещение занятий	10	3+3 +4
2	Тестирование		
3	Коллоквиум		
4	Иные формы контроля (сдача контрольных нормативов)	60	20 + 20 + 20
<b>Итого:</b>		70	23 + 23+ 24

## **Сформированность компетенции в результате изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».**

Общая физическая подготовка» у студентов оценивается на основе выполнения ими контрольных нормативов и способности использовать знания, умения и навыки, полученные в процессе обучения, в практической деятельности. Каждый студент, изучающий дисциплину «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», должен ознакомиться с построением учебно-тренировочных занятий по физической культуре, особенностями проведения основных частей занятий, знать основные средства и методы общей физической подготовки и ее влияние на организм человека, уметь технически правильно выполнять общеразвивающие и специальные упражнения, выбирать и использовать необходимые средства и методы физической культуры для достижения должного уровня физической подготовки и профилактики профессиональных заболеваний.

Для оценки полученных знаний, умений и навыков используются следующие контрольные задания, предлагаемые преподавателем по своему выбору каждому студенту:

1. Построение тренировочных занятий по физической культуре и особенности проведения их основных частей.
2. Средства физической культуры.
3. Методы физической культуры.
4. Анализ техники выполнения упражнений (по выбору).
5. Нетрадиционные виды спорта.
6. Разработать и провести комплекс общеразвивающих упражнений для разминки.
7. Разработать и провести комплекс специальных упражнений для развития выносливости.
8. Разработать и провести комплекс специальных упражнений для развития силы.
9. Разработать и провести комплекс специальных упражнений для развития гибкости.
10. Разработать и провести комплекс специальных упражнений для развития координационных способностей.
11. Разработать и провести комплекс общеразвивающих упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Критерии оценивания сформированности компетенции:

– **«зачтено»** Студент выполняет контрольные нормативы не менее чем на 60%, умеет технически точно выполнять общеразвивающие, подводящие и специальные упражнения. Знает правила проведения соревнований по изучаемым видам, может осуществить судейство по изучаемым видам, организовать место соревнований. Демонстрирует умение анализировать материал, обобщать его, делать точные выводы. Хорошо ориентируется в содержании материала, быстро и точно отвечает на дополнительные вопросы;

– **«не зачтено»** Студент не может выполнить все вышеперечисленное.

- *Обучающийся может получить дополнительные баллы по дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту за получение золотого, серебряного или бронзового значка ГТО. Выполнение нормативов комплекса ГТО осуществляется добровольно. При выполнении нормативов комплекса ГТО определяется уровень общефизической подготовленности обучающегося.*

*Таблица 8. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке*

<b>Результаты обучения (компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результатов обучения</b>	<b>Вид оценочного материала, обеспечивающие формирование компетенций</b>
--	--	--

<p>УК 7 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p><b><u>Владеть:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- системой теоретических и практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;</li> <li>- различными современными понятиями в области физической культуры;</li> <li>- системой теоретических и практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;</li> <li>- методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.</li> <li>- средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.</li> <li>- методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;</li> </ul>	<p>Типовые оценочные материалы (раздел 5.1, 5.2)</p>
---	--	--



	<p><b><u>Уметь:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- широко использовать теоретико-методические знания по применению разнообразных средств физической культуры для приобретения индивидуального практического опыта и организации коллективной спортивной деятельности;</li> <li>- оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;</li> <li>- придерживаться здорового образа жизни;</li> <li>- широко использовать теоретико-методические знания по применению разнообразных средств физической культуры для приобретения индивидуального практического опыта и организации коллективной спортивной деятельности;</li> <li>- формировать мотивационно-ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.</li> </ul>	<p>Типовые оценочные материалы (раздел 5.1, 5.2)</p>
--	--	--

	<p><b><u>Знать:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технологию повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности;</li> <li>- ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;</li> <li>- роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;</li> <li>- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;</li> <li>- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.</li> </ul>	<p>Типовые оценочные материалы (раздел 5.1, 5.2)</p>
--	--	--

Таким образом, выполнение типовых заданий, представленных в разделе 5 «Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации» позволит обеспечить: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Основная литература

1. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. – Ростов н/Д: Феникс, 2001.- 384 с. [Электронный ресурс] // [https://www.phantastike.com/sport/tyazhelyaya\\_atletika/zip/](https://www.phantastike.com/sport/tyazhelyaya_atletika/zip/) (Свободный доступ) дата обращения 03.08.2019
2. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика. - М.: Советский спорт, 2005. - 600 стр. Учебник для вузов [Электронный ресурс] // <https://www.phantastike.com/sport/athleticism/djvu/> (Свободный доступ) дата обращения 03.08.2019

3. Делавье Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. - Пер. с фр. О. Е. Ивановой.- М.: РИПОЛ классик, 2006.- 144 с: ил. [Электронный ресурс]// <https://zhimlezha.ru/knigi-po-bodibildingu/anatomiya-silovyx-uprazhnenij.php> (Свободный доступ) дата обращения 03.08.2019.

## 7.2. Дополнительная литература:

1. Контерас Б. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса / пер. с англ. С.Э. Борич. – Минск: Попурри, 2004. – 224 с.: ил. [Электронный ресурс] // <https://zhimlezha.ru/recommends/bret> (Свободный доступ) дата обращения 03.08.2019
2. Кузнецов А.Ю. Анатомия фитнеса. – Изд. 3-е, - Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 224с.: ил. [Электронный ресурс] // <https://zhimlezha.ru/recommends/https-yadi-sk-i-l3kk6qor3rojxu> (Свободный доступ) дата обращения 23.08.2019
3. Остапенко Л. Пауэрлифтинг [Электронный ресурс] // [https://zhimlezha.ru/wp-content/uploads/Leonid\\_Ostapenko-Pauerlifting.zip](https://zhimlezha.ru/wp-content/uploads/Leonid_Ostapenko-Pauerlifting.zip) (Свободный доступ) дата обращения 03.08.2019
4. Татура Ю.В. Фитнес тонкости, хитрости и секреты. – М.: Бук-пресс, 2006.-352 с. [Электронный ресурс] // <https://zhimlezha.ru/wp-content/uploads/Fitnes-tonkostihitrosti-i-sekretyi.pdf> (Свободный доступ) дата обращения 03.08.2019
5. Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. – М. ФиС, 1991 г. [Электронный ресурс] [https://zhimlezha.ru/wp-content/uploads/atleticheskaya\\_gimnastika\\_bez\\_snaryadov.pdf](https://zhimlezha.ru/wp-content/uploads/atleticheskaya_gimnastika_bez_snaryadov.pdf) (Свободный доступ) дата обращения 03.08.2019.

## 7.3. Периодические издания:

1. Физическая культура в школе
2. Журнал «Теория и практика физической культуры»
3. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
4. Спортивная жизнь России
5. Физкультура и спорт

## 7.4. Интернет-ресурсы

1. Жим лежа RU. Все про пауэрлифтинг, бодибилдинг и силовые тренировки. <https://zhimlezha.ru/knigi-po-bodibildingu.php>
2. Builderbody.ru Все о бодибилдинге <https://builderbody.ru/>
3. Федерация бодибилдинга России <https://fbbr.org/>  
World Powerlifting Federation Russia <https://wpfpowerlifting.ru/>

*Современные профессиональные базы данных:*

## Электронно-библиотечная система

Сведения об электронных информационных ресурсах, к которым обеспечен доступ для пользователей библиотеки КБГУ.

	Наименование	Адрес сайта	Наименование	Условия доступа
--	--------------	-------------	--------------	-----------------

№	электронного ресурса		организации-владельца	
1.	Электронная библиотека диссертаций РГБ	<a href="http://www.diss.rsl.ru">http://www.diss.rsl.ru</a>	ФГБУ «Российская государственная библиотека» (РГБ) Договор №095/04/0020 от 10.02.2017г.	Авторизованный доступ с электронного читального зала КБГУ
2.	«Web of Science» (WOS) – аналитическая и цитатная база данных	<a href="http://www.isiknowledge.com/">http://www.isiknowledge.com/</a>	Компания <u>Thomas Reuters</u> Сублицензионный договор №2016-TR от 30.11.2016г.	Доступ по IP-адресам КБГУ
3.	Sciverse Scopus издательства «Эльзевир. Наука и технологии» (аналитическая и цитатная база данных)	<a href="http://www.scopus.com">http://www.scopus.com</a>	Издательство «Elsevier. Наука и технологии» Контракт №20/ЭА от 06.12.16г.	Доступ по IP-адресам КБГУ
4.	Российские и зарубежные научные электронные журналы	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	НЭБ РФФИ на безвозмездной основе	Доступ по IP-адресам КБГУ
5.	База данных Science Index (РИНЦ) возможность дополнения и уточнения публикаций ученых КБГУ	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	ООО «НЭБ» Договор № SIO-741/2017 от 27.02.2017	Авторизованный доступ для представителя вуза
6.	ЭБС «Консультант студента» - учебные и научные материалы по медицине	<a href="http://www.studentlibrary.ru">http://www.studentlibrary.ru</a> <a href="http://www.medcollegelib.ru">http://www.medcollegelib.ru</a>	ООО «Политехресурс» (г. Москва) Договор № 67СЛ/09-2017 от 14.11.2017г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
7.	ЭБС «IPRbooks» Учебные, научные и периодические издания для вузов и СПО	<a href="http://iprbookshop.ru">http://iprbookshop.ru</a>	ООО «Ай Пи Эр Медиа» (г. Саратов) Лицензионный договор №2749/17 от 03.04.2017	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
8.	Национальная электронная библиотека РГБ Объединенный электронный каталог фондов российских библиотек и электронные документы образовательного и научного характера по различным отраслям знаний	<a href="http://нэб.рф">http://нэб.рф</a>	ФГБУ «РГБ» Договор № 101/НЭБ/1666 от 30.08.2016г.	Доступ по IP-адресам КБГУ
9.	Обзор СМИ	<a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>	ООО «Полпред справочники» на безвозмездной основе	Доступ по IP-адресам КБГУ
10.	Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина	<a href="http://www.prilib.ru">http://www.prilib.ru</a>	ФГБУ «Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина» (г. Санкт-Петербург)	Авторизованный доступ из библиотеки (ауд. №214)

			Соглашение от 15.11.2016г.	
11.	ЭБС КБГУ (электронный каталог фонда + полнотекстовая БД)	<a href="http://lib.kbsu.ru">http://lib.kbsu.ru</a>	КБГУ Положение об электронной библиотеке от 25.08.09	Полный доступ

## 7.5. Методические указания к практическим (семинарским) занятиям

### *Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям*

При проведении практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к ее освоению;

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

- под руководством преподавателя обсуждается, и анализируются итоги выполнения задания, студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому разделу самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Дальнейшее закрепление и совершенствование методических приемов происходит в процессе их многократного воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во внеучебной физкультурно-спортивной деятельности, в быту, на отдыхе.

Подбор заданий на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым темам.

Организуя самостоятельную работу, необходимо постоянно обучать студентов методам такой работы. Пакет заданий для самостоятельной работы следует выдавать в начале семестра, определив предельные сроки их выполнения и сдачи. Задания для самостоятельной работы желательно составлять из обязательной и факультативной частей.

Организация и осуществление контроля знаний студентов по разделу «Самостоятельная работа» проводится во внеурочной форме по системе опроса, бесед, организации и проведении контрольных работ и коллоквиумов, а также дополнительному изучению содержания периодических изданий по проблемам изучения данной дисциплины.

Проводится работа с первоисточниками: конспектирование, аннотирование, реферирование отдельных тем. Наблюдение на соревнованиях, уроках ФК, тренировочных занятиях, обобщение полученных данных.

### *Методические рекомендации по написанию реферата*

*Реферат* – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

*Требования к реферату:* Общий объём реферата 20 листов (шрифт 14 Times New Roman, 1,5 интервал). Поля: верхнее, нижнее, правое, левое – 20мм. Абзацный отступ – 1,25; Рисунки должны создаваться в циклических редакторах или как рисунок Microsoft Word (сгруппированный). Таблицы выполнять табличными ячейками Microsoft Word. Сканирование рисунков и таблиц не допускается. Выравнивание текста (по ширине страницы) необходимо выполнять только стандартными способами, а не с помощью пробелов. Размер текста в рисунках и таблицах – 12 кегль

Обязательно наличие: содержания (структура работы с указанием разделов и их начальных номеров страниц), введения (актуальность темы, цель, задачи), основных разделов реферата, заключения (в кратком, резюмированном виде основные положения работы), списка литературы с указанием конкретных источников, включая ссылки на Интернет-ресурсы.

В тексте ссылка на источник делается путем указания (в квадратных скобках) порядкового номера цитируемой литературы и через запятую – цитируемых страниц. *Уровень оригинальности текста – 60%*

*Критерии оценки реферата:*

*«отлично»* (5 баллов) ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. Обучающийся проявил инициативу, творческий подход, способность к выполнению сложных заданий, организационные способности. Отмечается способность к публичной коммуникации. Документация представлена в срок. Полностью оформлена в соответствии с требованиями

*«хорошо»* (4балла) – выполнены основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы. Обучающийся достаточно полно, но без инициативы и творческих находок выполнил возложенные на него задачи. Документация представлена достаточно полно и в срок, но с некоторыми недоработками

*«удовлетворительно»* (3 балла) – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод. Обучающийся выполнил большую часть возложенной на него работы. Допущены существенные отступления. Документация сдана со значительным опозданием (более недели). Отсутствуют отдельные фрагменты.

*«неудовлетворительно»* (менее 2 баллов) – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. Обучающийся не выполнил свои задачи или выполнил лишь отдельные несущественные поручения. Документация не сдана.

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Требования к материально-техническому обеспечению**

Для реализации рабочей программы дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного и практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения,

служащими для представления информации большой аудитории.

Для проведения занятий практического типа имеются

✓ Стадион с футбольным полем (110х90м), беговой дорожкой 400м, полосой препятствий и другими плоскостными сооружениями.

✓ тренажерные залы с стандартный комплект тренажерных устройств, гантелей и штанг;

✓ гимнастические коврики, стойки, флажки, фишки;

✓ помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования.

### Перечень лицензионного программного обеспечения КБГУ 2019

№ п/п	Правообладатель	Наименование программы, право использования которой предоставляется	Основание для использования
1.	Microsoft ireland operations limited	Пакет прав для учащихся на обеспечение доступа к сервису Office 365 ProPlusEdu ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr STUUseBnft Student EES	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
2.	Microsoft ireland operations limited	Права на использование пакета клиентского доступа для существующих рабочих станций с правом использования новых версий Core CALClient Access License ALNG LicSAPk MVL DvcCAL A Faculty EES	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
3.	Microsoft ireland operations limited	Права на использование операционной системы существующих рабочих станций с правом использования новых версий WINEDUpperDVC ALNG UpgrdSAPk MVL A Faculty EES	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
4.	Microsoft ireland operations limited	Права на использование операционной системы SQL Svr Standard Core ALNG LicSAPk MVL 2Lic CoreLic EES	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
5.	АО «Лаборатория Касперского»	Права на программное обеспечение на программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
6.	ООО «Доктор веб»	Права на использование программного обеспечения Dr.Web Desktop Security Suite Антивирус + Центр управления на 12 мес., 200 ПК	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
7.	Vmware	Права на программное обеспечение системы виртуализации, VMware vSphere 6 Essentials Plus Kit for 3 hosts (Max 2 processors per host)	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
8.	ЗАО «Антиплагиат»	Права на программное обеспечение «Антиплагиат ВУЗ»	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
9.	ОАО «ИнфоТеКС	Права на программное обеспечение ViPNet Client for Windows 4.x (KC2) 1-10 штук (за ед.)	Договор №13/ЭА-223 01.09.19

10.	Siemens	Права на программное обеспечение Tecnomatix Manufacturing Acad Perpetual License	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
11.	Siemens	Права на программное обеспечение NX Academic Perpetual License Core+CAD	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
12.	Siemens	Неисключительные права на программное обеспечение NX Academic Perpetual License CAE+CAM	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
13.	Microsoft ireland operations limited	Права на использование пакета клиентского доступа для существующих рабочих станций с правом использования новых версий Core CALClient Access License ALNG LicSAPk MVL DvcCAL A Faculty EES	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
14.	Microsoft ireland operations limited	Права на использование операционной системы существующих рабочих станций с правом использования новых версий WINEDUperDVC ALNG UpgrdSAPk MVL A Faculty EES	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
15.	Microsoft ireland operations limited	Права на использование операционной системы SQL Svr Standard Core ALNG LicSAPk MVL 2Lic CoreLic EES	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
16.	Computer Associates	Права на программное обеспечение erwin Data Modeler Standard Edition - Product plus 1 Year Enterprise Maintenance	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
17.	Производитель: Workflowsoft s.r.o	Система автоматизации процессов WorkFlowSoft Enterprise 1 user for 360 days	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
18.	ООО «Мираполис»	Система дистанционного обучения Mirapolis	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
19.	Computer Associates	Права на программное обеспечение erwin Data Modeler Standard Edition - Product plus 1 Year Enterprise Maintenance	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
20.	Производитель: Workflowsoft s.r.o	Система автоматизации процессов WorkFlowSoft Enterprise 1 user for 360 days	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
21.	ООО «Мираполис»	Система дистанционного обучения Mirapolis	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
22.	Computer Associates	Права на программное обеспечение erwin Data Modeler Standard Edition - Product plus 1 Year Enterprise Maintenance	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
23.	Производитель:	Система автоматизации процессов	Договор



	Workflowsoft s.r.o	WorkFlowSoft Enterprise 1 user for 360 days	№13/ЭА-223 01.09.19
24.	ООО «Мираполис»	Система дистанционного обучения Mirapolis	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
25.	Computer Associates	Права на программное обеспечение erwin Data Modeler Standard Edition - Product plus 1 Year Enterprise Maintenance	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
26.	Производитель: Workflowsoft s.r.o	Система автоматизации процессов WorkFlowSoft Enterprise 1 user for 360 days	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
27.	ООО «Мираполис»	Система дистанционного обучения Mirapolis	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
28.	Computer Associates	Права на программное обеспечение erwin Data Modeler Standard Edition - Product plus 1 Year Enterprise Maintenance	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
29.	Производитель: Workflowsoft s.r.o	Система автоматизации процессов WorkFlowSoft Enterprise 1 user for 360 days	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
30.	ООО «Мираполис»	Система дистанционного обучения Mirapolis	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
31.	Computer Associates	Права на программное обеспечение erwin Data Modeler Standard Edition - Product plus 1 Year Enterprise Maintenance	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
32.	Производитель: Workflowsoft s.r.o	Система автоматизации процессов WorkFlowSoft Enterprise 1 user for 360 days	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
33.	ООО «Мираполис»	Система дистанционного обучения Mirapolis	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
34.	Computer Associates	Права на программное обеспечение erwin Data Modeler Standard Edition - Product plus 1 Year Enterprise Maintenance	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
35.	Microsoft ireland operations limited	Пакет прав для преподавателя на обеспечение доступа к сервису Office 365 ProPlusEdu ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr A Faculty EES	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
36.	Vmware	Техническая Basic Support/Subscription VMware vSphere 6 Essentials Plus Kit for 1 year.	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
37.	ОАО «ИнфоТеКС»	Сертификат активации сервиса прямой	Договор №13/ЭА-223

		технической поддержки ПО ViPNet Client for Windows 4.x (KC2) 1-10 штук (за ед.)	01.09.19
38.	ОАО «ИнфоТеКС»	Установочный комплект ПО ViPNet Client for Windows 4.x (KC2) 1-10 штук (за ед.)	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
39.	PTC	Права на программное обеспечение Mathcad Education - University Edition Tern (50 pack) ~ N2 RU	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
40.	Graphisoft SE	Сервисный договор на программное обеспечение Software Service Agreement (1 год) для ARCHICAD (1 р.м.)	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
41.	ООО «Дэскворк»	Портальное решение DeskWork / Support 1year for Enterprise 100 users	Договор №13/ЭА-223 01.09.19
42.	ООО «Дэскворк»	Центр задач портального решения для совместной работы DeskWork / Support 1year for TaskManagement 100 users	Договор №13/ЭА-223 01.09.19

### **Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья созданы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья университетом обеспечивается:

1. Альтернативная версия официального сайта в сети «Интернет» для слабовидящих;

2. Для инвалидов с нарушениями зрения (слабовидящие, слепые)

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь, дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; наличие средств для усиления остаточного зрения, брайлевской компьютерной техники, видеоувеличителей, программ не визуального доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями зрения;

- задания для выполнения на экзамене зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту обучающимся;

3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху (слабослышащие, глухие):

- на зачете/экзамене присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

- зачет/экзамен проводится в письменной форме;

4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, созданы материально-технические условия обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекты питания, туалетные и другие помещения университета,

а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений).

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по желанию студента экзамен проводится в устной форме.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

## Приложение 1

В рабочей программе по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция профиль подготовки «Государственно-правовой»

на \_\_\_\_\_ учебный год

№ п/п	Элемент (пункт) РПД	Перечень вносимых изменений (дополнений)	Примечание

Обсуждена и рекомендована на заседании кафедры чрезвычайных ситуаций

\_\_\_\_\_  
наименование кафедры

протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г.

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_  
подпись, расшифровка подписи, дата