

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Рукович Александр Владимирович

Должность: Директор

Дата подписания: 09.03.2019 11:16:53

Уникальный программный ключ:

f45eb7c44954caac05ea7d4f32eb8d7d6b3cb96ae6d9b4bda094afddaffb705f

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.К. АММОСОВА»
Технический институт (филиал) ФГАОУ ВО «СВФУ» в г. Нерюнгри

Кафедра общеобразовательных дисциплин

Рабочая программа дисциплины

**Б1.В.ДВ.01.06 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
(пауэрлифтинг)**

для программы бакалавриата

по направлению подготовки

13.03.02 – Электроэнергетика и электротехника

Направленность программы: Электрооборудование и электрохозяйство предприятий,
организаций и учреждений

Форма обучения: очная

Автор: Мулер И.Ю., старший преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>РЕКОМЕНДОВАНО</p> <p>Представитель кафедры ОД  / Л.Д. Хода</p> <p>Заведующий кафедрой ОД  / Л.Д. Хода</p> <p>протокол № 8 от «23» 04 2019 г.</p> | <p>ОДОБРЕНО</p> <p>Представитель кафедры ЭПиАПП  /</p> <p>И.о. заведующего кафедрой ЭПиАПП  / М.А. Мусакаев</p> <p>протокол № 5 от «19» 04 2019 г.</p> | <p>ПРОВЕРЕНО</p> <p>Нормоконтроль в составе ОПОП пройден Специалист УМО  / С.Р. Санникова</p> <p>«16» 05 2019 г.</p> |
| <p>Рекомендовано к утверждению в составе ОП</p> <p>Председатель УМС  / протокол УМС № 8 от «23» 04 2019 г.</p> | <p> / Л.А. Яковлева</p> | <p>Зав. библиотекой  О.В. Сокольникова «25» 04 2019 г.</p> |

Нерюнгри 2019

1. АННОТАЦИЯ

к рабочей программе дисциплины

Б1.В.ДВ.01.06 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (пауэрлифтинг)

Трудоемкость 328 ч.

1.1. Цель освоения и краткое содержание дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Краткое содержание дисциплины: ознакомление и обучение технике базовых упражнений пауэрлифтинга: жима лежа, приседаниям, становой тяге. Общефизическая и специальная подготовка, развитие физических качеств.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

| Планируемые результаты освоения программы (содержание и коды компетенций) | Наименование индикатора достижения компетенций | Планируемые результаты обучения по дисциплине |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7) | Обосновывает выбор здоровьесберегающей технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности (УК-7.1) Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности (УК-7.2) Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности (УК-7.3) Устанавливает соответствие выбранных средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования показателям уровня физической подготовленности (УК-7.4) Определяет готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (УК-7.5) | <i>Знать:</i> - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; <i>Уметь:</i> - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; <i>Владеть:</i> - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; <i>Владеть (методиками):</i> - знает технику и методику выполнения базовых упражнений по пауэрлифтингу; <i>Владеть практическими навыками:</i> - демонстрирует практические навыки выполнения базовых упражнений, знает правила соревнований, участвует в судействе соревнований на уровне группы и института |

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

| Индекс | Наименование дисциплины | Семестр изучения | Индексы и наименования учебных дисциплин (модулей), практик | |
|---------------|----------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| | | | на которые опирается содержание данной дисциплины (модуля) | для которых содержание данной дисциплины (модуля) выступает опорой |
| Б1.В.ДВ.01.06 | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (пауэрлифтинг) | 1-6 | Б1.О.05 Физическая культура и спорт | |

1.4. Язык преподавания: русский.

2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Выписка из учебного плана (гр. БП-ЭО-19):

| | | |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Код и название дисциплины по учебному плану | Б1.В.ДВ.01.06 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (пауэрлифтинг) | |
| Курс изучения | 1, 2, 3 | |
| Семестр(ы) изучения | 1-6 | |
| Форма промежуточной аттестации (зачет/экзамен) | зачет | |
| Контрольная работа, семестр выполнения | – | |
| Трудоемкость (в ЗЕТ) | – | |
| Трудоемкость (в часах) (сумма строк №1,2,3), в т.ч.: | 328 | |
| №1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (КР), в часах: | Объем аудиторной работы, в часах | В т.ч. с применением ДОТ или ЭО ¹ , в часах |
| Объем работы (в часах) (1.1.+1.2.+1.3.): | 70/120/138 | - |
| 1.1. Занятия лекционного типа (лекции) | - | - |
| 1.2. Занятия семинарского типа, всего, в т.ч.: | 1 курс – 70 2 курс – 120 3 курс – 138 | - |
| - практические занятия | 1 курс – 36+34 2 курс – 72+48 3 курс – 68+70 | - |
| - лабораторные работы | - | - |
| - практикумы | - | - |
| 1.3. КСР (контроль самостоятельной работы, консультации) | - | - |
| №2. Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (в часах) | - | |
| №3. Количество часов на экзамен (при наличии экзамена в учебном плане) | - | |

¹Указывается, если в аннотации образовательной программы по позиции «Сведения о применении дистанционных технологий и электронного обучения» указан ответ «да».

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

3.1. Распределение часов по разделам и видам учебных занятий

1 курс

| Раздел | Всего часов | Контактная работа, в часах | | | | | | | | | Часы СРС |
|-----------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------|-------------------------------|----------------------|-------------------------------|---------------------|-------------------------------|------------|-------------------------------|--------------------|----------|
| | | Лекции | из них с применением ЭО и ДОТ | Практические занятия | из них с применением ЭО и ДОТ | Лабораторные работы | из них с применением ЭО и ДОТ | Практикумы | из них с применением ЭО и ДОТ | КСР (консультации) | |
| Обучение технике базовых упражнений пауэрлифтинга (тема 1) | 20 | - | - | 20 | - | - | - | - | - | - | - |
| Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 2) | 16 | - | - | 16 | - | - | - | - | - | - | - |
| Всего за 1 семестр | 36 | - | - | 36 | - | - | - | - | - | - | - |
| Разучивание техники базовых упражнений пауэрлифтинга (тема 1) | 20 | - | - | 20 | - | - | - | - | - | - | - |
| Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 2) | 14 | - | - | 14 | - | - | - | - | - | - | - |
| Всего за 2 семестр | 34 | - | - | 34 | - | - | - | - | - | - | - |
| Всего часов | 70 | - | - | 70 | - | - | - | - | - | - | - |

2 курс

| Раздел | Всего часов | Контактная работа, в часах | | | | | | | | | Часы СРС |
|-----------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------|-------------------------------|----------------------|-------------------------------|---------------------|-------------------------------|------------|-------------------------------|--------------------|----------|
| | | Лекции | из них с применением ЭО и ДОТ | Практические занятия | из них с применением ЭО и ДОТ | Лабораторные работы | из них с применением ЭО и ДОТ | Практикумы | из них с применением ЭО и ДОТ | КСР (консультации) | |
| Закрепление техники соревновательных упражнений (тема 1) | 50 | - | - | 50 | - | - | - | - | - | - | - |
| Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 2) | 22 | - | - | 22 | - | - | - | - | - | - | - |
| Всего за 3 семестр | 72 | - | - | 72 | - | - | - | - | - | - | - |
| Закрепление техники соревновательных упражнений (тема 1) | 40 | - | - | 40 | - | - | - | - | - | - | - |
| Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 2) | 8 | - | - | 8 | - | - | - | - | - | - | - |
| Всего за 4 семестр | 48 | - | - | 48 | - | - | - | - | - | - | - |
| Всего часов | 120 | - | - | 120 | - | - | - | - | - | - | - |

3 курс

| Раздел | Всего часов | Контактная работа, в часах | | | | | | | | | Часы СРС |
|-----------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------|-------------------------------|----------------------|-------------------------------|---------------------|-------------------------------|------------|-------------------------------|--------------------|----------|
| | | Лекции | из них с применением ЭО и ДОГ | Практические занятия | из них с применением ЭО и ДОГ | Лабораторные работы | из них с применением ЭО и ДОГ | Практикумы | из них с применением ЭО и ДОГ | КСР (консультации) | |
| Совершенствование техники соревновательных упражнений (тема 1) | 50 | - | - | 50 | - | - | - | - | - | - | - |
| Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 2) | 18 | | | 18 | | | | | | | |
| Всего за 5 семестр | 68 | - | - | 68 | - | - | - | - | - | - | - |
| Совершенствование техники соревновательных упражнений (тема 1) | 40 | - | - | 40 | - | - | - | - | - | - | - |
| Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 2) | 30 | - | - | 30 | - | - | - | - | - | - | - |
| Всего за 6 семестр | 70 | - | - | 70 | - | - | - | - | - | - | - |
| Всего часов | 138 | - | - | 138 | - | - | - | - | - | - | - |

3.2. Содержание тем программы дисциплины

Тема 1. Обучение технике базовых упражнений пауэрлифтинга: жим лежа, приседание, становая тяга. Ознакомление с правилами соревнований (1 семестр).

Разучивание техники базовых упражнений пауэрлифтинга, укрепление связочного аппарата (2 семестр).

Закрепление техники соревновательных упражнений (3-4 семестры).

Совершенствование техники соревновательных упражнений (5-6 семестры).

Тема 2. Общефизическая подготовка, развитие силовых физических качеств в тренажерном зале, с эспандерами, гантелями.

3.3. Формы и методы проведения занятий, применяемые учебные технологии

В образовательном процессе используется личностно-ориентированная технология организации двигательной деятельности.

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

В соответствии с учебным планом, по данной дисциплине СРС не предусмотрена.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические указания для помощи обучающимся в успешном освоении дисциплины в соответствии с запланированными видами учебной работы обучающихся:

1. Хода Л.Д. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. ТИ (ф) СВФУ, 2017.

2. Хода Л.Д., Новичихина Е.В., Боровская Л.М. Физическая культура: учебно-методическое пособие. ТИ (ф) СВФУ, 2011.

Методические указания для помощи обучающимся в успешном освоении дисциплины в соответствии с запланированными видами учебной и самостоятельной работы обучающихся размещены в СДО Moodle: <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4120>

Рейтинговый регламент по дисциплине:

| № | Вид выполняемой учебной работы (контролирующие материалы) | | Количество баллов (min) | Количество баллов (max) | Примечание |
|---------------|--------------------------------------------------------------|------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------|
| | Испытания (проводятся в контактной форме) | Время, час | | | |
| 1 | Контроль спортивно-технической подготовки | | 24 б. | 4 x 10 б = 40 б. | Четыре контрольных упражнения |
| 2 | Контроль общефизической подготовки | | 15 б. | 5 x 5б = 25 б. | Пять контрольных упражнений |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | | 15 б. | 25 б. | Обязательное участие во внутригрупповых соревнованиях* |
| 4 | Посещаемость занятий | | 6 б. | 10 б. | Не менее 6 учебных занятий |
| Итого: | | | 60 б. | 100 б. | |

*Студенты, принимающие участие в соревнованиях городского, регионального, всероссийского и более высоких уровней, премируются дополнительными (бонусными) баллами при условии набора не более 100 баллов за семестр в целом.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6.1. Показатели, критерии и шкала оценивания

| Коды оцениваемых компетенций | Показатель оценивания (по п.1.2.РПД) | Уровни освоения | Критерии оценивания (дескрипторы) | Оценка |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| УК-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4, УК-7.5) | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; <p><i>Владеть (методиками):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - знает технику и методику выполнения базовых упражнений по пауэрлифтингу; <p><i>Владеть практическими навыками:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрирует практические навыки | Освоено | Выполняет технически правильно контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Показывает необходимые результаты при выполнении контрольных упражнений общефизической подготовки | Зачтено |
| | | Не освоено | Не выполняет технически правильно контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Показывает низкие результаты при выполнении контрольных упражнений общефизической подготовки | Не зачтено |

| | | | | |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| | выполнения базовых упражнений, знает правила соревнований, участвует в судействе соревнований на уровне группы и института | | | |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

6.2. Типовые контрольные задания (вопросы) для промежуточной аттестации

В каждом семестре для контроля спортивной подготовки студент должен сдать 4 контрольных упражнения спортивно-технической подготовки и 5 контрольных упражнений общефизической подготовки. Учитывается активность и посещаемость занятий, участие во внутригрупповых и институтских соревнованиях по изучаемым видам спорта, а также соревнованиях более высокого уровня.

Контрольные упражнения спортивно-технической подготовки по пауэрлифтингу

Контроль технической подготовленности в пауэрлифтинге проводится в упражнениях со штангой (4 упражнения) в соответствии с качественными показателями (техникой) выполнения упражнения и количественными результатами, а также при непосредственном участии в соревнованиях в группе.

Критерии оценки:

- количественный показатель выполнения упражнения;
- качественный показатель (техника) выполнения упражнения: работа ног, рук, туловища.

| № | Контрольные тесты | |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| | <i>Осенний, весенний семестры</i> | |
| | | <i>Баллы</i> |
| 1. | Приседание со штангой | |
| | Вес штанги составляет 50% от веса студента – 1 подход 10 раз. Оценивается техника выполнения упражнений | 10 |
| | Вес штанги составляет 40% от веса студента – 1 подход 10 раз. Оценивается техника выполнения упражнений | 9-8 |
| | Вес штанги составляет 30% от веса студента – 1 подход 10 раз. Оценивается техника выполнения упражнений | 7 |
| 2. | Жим штанги лежа на спине | |
| | Вес штанги составляет 100% от веса студента – 1 подход 10 раз Оценивается техника выполнения упражнений и относительная сила | 10 |
| | Вес штанги составляет 80% от веса студента – 1 подход 10 раз Оценивается техника выполнения упражнений и относительная сила | 9-8 |
| | Вес штанги составляет 70% от веса студента – 1 подход 10 раз Оценивается техника выполнения упражнений и относительная сила | 7 |
| 3. | Становая тяга | |
| | Вес штанги составляет 100% от веса студента – 1 подход 10 раз Оценивается техника выполнения упражнений и относительная сила | 10 |
| | Вес штанги составляет 80% от веса студента – 1 подход 10 раз Оценивается техника выполнения упражнений и относительная сила | 9-8 |
| | Вес штанги составляет 70% от веса студента – 1 подход 10 раз Оценивается техника выполнения упражнений и относительная сила | 7 |
| 4. | Комплекс | |
| | Приседание со штангой на спине. Вес штанги составляет 100% от веса студента +10 кг. 3 подхода 5 раз | 10 |
| | Жим штанги лежа на спине. Вес штанги составляет 100% от веса студента +5 кг. 3 подхода 5 раз | 9-8 |
| | Становая тяга. Вес штанги составляет 100% от веса студента +20 кг. 3 подхода 5 раз | 7 |
| 5. | Участие в соревнованиях в группе* | |
| | 1-3 место | 10 |
| | 4-5 место | 9 |
| | 6-8 место | 8 |
| | 9 место и ниже | 7 |

*Студенты, принимающие участие в соревнованиях городского, регионального, всероссийского и более высоких уровней, премируются дополнительными (бонусными) баллами при условии набора не более 100 баллов за семестр в целом.

Контрольные тесты общефизической подготовки

Студенты выполняют контрольные тесты ОФП – 5 контрольных упражнений, определяющих уровень развития физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости. Тесты включают обязательные испытания (4 теста), имеющие альтернативу в зависимости от погодных условий и предпочтений студентов, а также испытания по выбору (1 тест).

Критерии оценки:

- количественный показатель выполнения упражнения;
- качественный показатель (техника) выполнения упражнения: работа ног, рук, туловища.

Виды испытаний (тесты) и нормативы ОФП с учетом нормативов комплекса ГТО VI-ой ступени (возрастной группы от 18 до 29 лет)

МУЖЧИНЫ

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------|-------------|-------------|-------------|-----------------------------------|-------|-------------|-------------|-------------|
| | | Возрастная группа от 18 до 24 лет | | | | | Возрастная группа от 25 до 29 лет | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 Б/знак | 4 С/знак | 5 З/знак | 1 | 2 | 3 Б/знак | 4 С/знак | 5 З/знак |
| | | Нормативы | | | | | | | | | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 15,8 | 15,4 | 14,4 | 14,1 | 13,1 | 16,0 | 15,5 | 15,1 | 14,8 | 13,8 |
| | или челночный бег 3х10 м (с) | 8,5 | 8,2 | 8,0 | 7,7 | 7,1 | 8,9 | 8,5 | 8,2 | 7,9 | 7,4 |
| 2. | Бег на 3 км (мин, с) | 15,10 | 14,50 | 14,30 | 13,40 | 12,00 | 15,30 | 15,10 | 14,50 | 13,50 | 12,10 |
| | или челночный бег 40 сек на площадке 18 м (м) | 155 | 160 | 165 | 175 | 185 | 150 | 155 | 160 | 175 | 180 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 5 | 7 | 10 | 12 | 15 | 4 | 6 | 7 | 9 | 13 |
| | Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 20 | 24 | 28 | 32 | 44 | 16 | 19 | 22 | 25 | 39 |
| | или рывок гири 16 кг (количество раз) | - | - | 21 | 25 | 43 | - | - | 19 | 23 | 40 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см) | -2 | 0 | +6 | +8 | +13 | -3 | 0 | +5 | +7 | +12 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 200 | 210 | 225 | 240 | 190 | 195 | 205 | 220 | 235 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 26 | 30 | 33 | 37 | 48 | 23 | 26 | 30 | 35 | 45 |

Ж Е Н Щ И Н Ы

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------|-------------|-------------|-------------|-----------------------------------|-------|-------------|-------------|-------------|
| | | Возрастная группа от 18 до 24 лет | | | | | Возрастная группа от 25 до 29 лет | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 Б/знак | 4 С/знак | 5 З/знак | 1 | 2 | 3 Б/знак | 4 С/знак | 5 З/знак |
| | | Нормативы | | | | | | | | | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 18,7 | 18,3 | 17,8 | 17,4 | 16,4 | 19,3 | 19,0 | 18,8 | 18,2 | 17,0 |
| | или челночный бег 3x10 м (с) | 9,7 | 9,3 | 9,0 | 8,8 | 8,2 | 9,9 | 9,6 | 9,3 | 9,0 | 8,7 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 14,00 | 13,30 | 13,10 | 12,30 | 10,50 | 14,50 | 14,25 | 14,00 | 13,10 | 11,35 |
| | или челночный бег 40 сек на площадке 18 м (м) | 130 | 140 | 150 | 160 | 170 | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 5 | 8 | 10 | 12 | 18 | 5 | 7 | 9 | 11 | 17 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 6 | 8 | 10 | 12 | 17 | 5 | 7 | 9 | 11 | 16 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см)) | 0 | +5 | +8 | +11 | +16 | 0 | +3 | +7 | +9 | +14 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 170 | 180 | 195 | 150 | 160 | 165 | 175 | 190 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 24 | 28 | 32 | 35 | 43 | 20 | 22 | 24 | 29 | 37 |

6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

| Характеристики процедуры | |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Вид процедуры | Зачет |
| Цель процедуры | выявить степень сформированности компетенции УК-7 |
| Локальные акты вуза, регламентирующие проведение процедуры | Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся СВФУ, версия 3.0, утверждено ректором СВФУ 19.02.2019 г. Положение о балльно-рейтинговой системе в СВФУ, версия 4.0, утверждено 21.02.2018 г. |
| Субъекты, на которых направлена процедура | студенты 1, 2, 3 курсов бакалавриата |
| Период проведения процедуры | Зимняя экзаменационная сессия Летняя экзаменационная сессия |
| Требования к помещениям и материально-техническим средствам | - |
| Требования к банку оценочных средств | - |
| Описание проведения процедуры | В соответствии с п. 5.13 Положения о балльно-рейтинговой системе в СВФУ (утверждено приказом ректора СВФУ от 21.02.2018 г.), зачет «ставится при наборе 60 баллов». Таким образом, процедура зачета не предусмотрена |
| Шкалы оценивания результатов | шкала оценивания результатов приведена в п. 6.1. РПД |
| Результаты процедуры | Для получения зачета студент должен набрать не менее 60 баллов |

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

| № | Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов | Наличие грифа, вид грифа | Библиотека ТИ (ф) СВФУ, кол-во экземпляров | Электронные издания: точка доступа к ресурсу (наименование ЭБС, ЭБ СВФУ) | Количество студентов |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Основная литература² | | | | | |
| 1. | Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010 | Гриф УМО РФ | 17 | - | 18 |
| 2. | Чертов Н.В. Физическая культура: учебное пособие. – Ростов-на-Дону: Изд-во Южного федерального университета, 2012 | | | http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241131&sr=1 | 18 |
| Дополнительная литература | | | | | |
| 1. | Витун, В.Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие / В.Г. Витун, М.И. Кабышева. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2014. – 110 с. | | | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602 | 18 |
| 2. | Фохтин В. Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. Москва: Директ-Медиа, 2016. | | | http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=436074 | 18 |
| 3. | Стрельченко, В.Ф. Методические рекомендации для самостоятельной работы по развитию силы : учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 119 с. : ил. | | | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426540 | 18 |

² Рекомендуется указывать не более 3-5 источников (с грифами).

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее сеть-Интернет), необходимых для освоения дисциплины

1. Электронная информационно-образовательная среда «Moodle»:

<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=9452> (ЭО-19)

<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4120> (кафедра ОД)

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

| № п/п | Виды учебных занятий* | Наименование аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр. | Перечень оборудования |
|-------|-----------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 1. | Практические занятия | Тренажерный зал с/к «Богатырь» | Силовые тренажеры и спортивный инвентарь для пауэрлифтинга |

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

10.1. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине³

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются материалы, размещенные в СДО Moodle.

10.2. Перечень программного обеспечения

Не используется.

10.3. Перечень информационных справочных систем

Не используются.

³В перечне могут быть указаны такие информационные технологии, как использование на занятиях электронных изданий (чтение лекций с использованием слайд-презентаций, электронного курса лекций, графических объектов, видео- аудио- материалов (через Интернет), виртуальных лабораторий, практикумов), специализированных и офисных программ, информационных (справочных) систем, баз данных, организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты, форумов, Интернет-групп, скайп, чаты, видеоконференцсвязь, компьютерное тестирование, дистанционные занятия (олимпиады, конференции), вебинар (семинар, организованный через Интернет), подготовка проектов с использованием электронного офиса или оболочки) и т.п.

