

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Рукович Александр Владимирович  
Должность: Директор  
Дата подписания: 04.10.2021 08:59:42  
Уникальный программный ключ:  
f45eb7c44954саас05ea7d4f32eb8d7d6b9b6a6cf9b4bd1a094afda1ff705f

Министерство образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.К. АММОСОВА»  
Технический институт (филиал) 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  
45.03.01 Филология

Направленность программы: Зарубежная филология (английский язык и литература)

Форма обучения: очная

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

РЕКОМЕНДОВАНО Представитель кафедры ОД  /Л.Д. Хода Заведующий кафедрой ОД  / Л.Д. Хода протокол № 8 от «23» апреля 2019 г.	ОДОБРЕНО Представитель кафедры филологии  /С.В. Игонина Заведующий кафедрой филологии  /Т.Л. Павлова протокол № 9 от «26» апреля 2019 г.	ПРОВЕРЕНО Нормоконтроль в составе ОПОП пройден Специалист УМО  / С.Р. Санникова «20» мая 2019 г.
Рекомендовано к утверждению в составе ОП Председатель УМС  протокол УМС №8 от «23» мая 2019 г.	 Л.А. Яковлева	Зав. библиотекой  /О.В. Сокольников «15» мая 2019г.

Нерюнгри 2019

**1. АННОТАЦИЯ**  
**к рабочей программе дисциплины**  
**Б1.В.ДВ.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

**Б1.В.ДВ.01.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (физическая культура для студентов спецмедгруппы)**

**Б1.В.ДВ.01.02 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (настольный теннис)**

**Б1.В.ДВ.01.03 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (фитнес)**

**Б1.В.ДВ.01.04 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (легкая атлетика)**

**Б1.В.ДВ.01.05 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (волейбол)**

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

**Б1.В.ДВ.01.07 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (футбол)**

Трудоемкость 0 з.е. (328 ч.)

**1.1. Цель освоения и краткое содержание дисциплины**

Цель освоения – 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**

**Б1.В.ДВ.01.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (физическая культура для студентов спецмедгруппы)**

Обучение упражнениям по методу Пилатеса. Подбор и выполнение индивидуальных комплексов упражнений с учетом заболеваемости. Гимнастические упражнения: комплексы производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии.

Обучение технике игры в настольный теннис: передвижениям, жонглированиям мяча, подачам, ударам подрезкой, ударам накатом. Ознакомление с тактическими действиями в командных играх в нападении и защите. Игровая практика.

Общефизическая подготовка, развитие физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

**Б1.В.ДВ.01.02 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (настольный теннис)**

Жонглирование мяча в чередовании тыльной и ладонной стороной ракетки, подачи, удары подрезкой по диагонали, накатом по диагонали, учебные игры (осенний семестр); передвижения, подачи по зонам, удары подрезкой по диагонали, накатом справа и слева, тактика в защите, учебные игры (весенний семестр).

**Б1.В.ДВ.01.03 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (фитнес)**

Классическая аэробика: базовые шаги, танцевальные связки, танцевальная комбинация.

Фитбол-гимнастика: стретчинг, баланс, комплекс упражнений с фитбол-мячом. Силовой тренинг: атлетическая гимнастика на тренажерах, методика выполнения упражнений на основные мышечные группы.

Акробатические упражнения: техника кувырков вперед, стоек на лопатках, моста, равновесий, акробатические соединения, акробатическая комбинация. Правила соревнований по гимнастике.

Общефизическая подготовка: контрольные нормативы (в осеннем и весеннем семестрах).

Степ-аэробика: базовые шаги, танцевальные связки, танцевальная комбинация.

Пилатес-мат: упражнения на гимнастических ковриках по методу Пилатеса, комплекс упражнений.

Стретчинг: упражнения на развитие гибкости, подвижности суставов, элементы классической йоги.

Кроссфит: круговая тренировка на развитие физических качеств, полоса препятствий с упражнениями - прыжки, пролезания, ведение и броски мячей, кувырки вперед.

#### **Б1.В.ДВ.01.04 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (легкая атлетика)**

Закрепление техники основных упражнений легкой атлетики: бега и прыжков, бега на короткие и длинные дистанции. Старты. Прыжковая подготовка. Судейство соревнований по видам упражнений.

Закрепление и совершенствование техники бега и прыжков: бег на вираже, по дистанции, на финише. Эстафетный бег. Якутские нац. прыжки.

Закрепление и совершенствование техники бега и прыжков: бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки через нарты.

Закрепление и совершенствование техники бега и прыжков: бег на средние дистанции, финиширование. Метание аркана. Прыжки через нарты.

Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (скоростно-силовых, силовых и выносливости). Комплексы упражнений с эспандером, гантелями, набивным мячом; специальные беговые и прыжковые комплексы; силовые упражнения в тренажерном зале.

#### **Б1.В.ДВ.01.05 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (волейбол)**

Совершенствование техники упражнений волейбола: нападающего удара и блокирования мяча в различных игровых комбинациях, подача в прыжке. Тактические действия в защите и нападении. Судейство соревнований (осенний семестр).

Совершенствование техники упражнений волейбола: нападающего удара и блокирования мяча в различных игровых комбинациях, подача в прыжке. Тактические действия в защите и нападении. Судейство соревнований (весенний семестр).

Общефизическая подготовка, развитие физических качеств с эспандерами, гантелями.

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

Разучивание и закрепление техники базовых упражнений пауэрлифтинга, укрепление связочного аппарата. Закрепление техники соревновательных упражнений.

#### **Б1.В.ДВ.01.07 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (футбол)**

Разучивание и закрепление упражнений техники футбола: ведения, передачи, приема мяча; ударов по воротам. Изучение правил игры. Совершенствование техники упражнений. Разучивание тактики игры в нападении и защите.

Общефизическая подготовка, развитие физических качеств в тренажерном зале, с эспандерами, гантелями, с использованием беговых и прыжковых комплексов.

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

Планируемые результаты освоения	Планируемые результаты обучения по дисциплине
---------------------------------	---

программы (содержание и коды компетенций)	
ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p><b>Знать:</b> -научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>Владеть методиками и практическими навыками:</b> -обучения физическим упражнениям, технике и методике выполнения базовых упражнений в избранном виде спорта; -выполнения базовых упражнений в избранном виде спорта, правилами соревнований, судейства соревнований на уровне группы и института.</p>

### 1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Индекс	Наименование дисциплины (модуля), практики	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	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	1-6	Б1.Б.05 Физическая культура и спорт	Б2.В.02(П) Производственная практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (педагогическая) Б3.Б.01(Д) Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты

### 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. БА-ЗФ-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)	–	
<b>Трудоемкость (в часах) (сумма строк №1,2,3), в т.ч.:</b>	328	
<b>№1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (КР), в часах:</b>	Объем аудиторной работы, в часах	В т.ч. с применением ДОТ или ЭО <sup>1</sup> , в часах
Объем работы (в часах) (1.1.+1.2.+1.3.):	70/140/118	-
1.1. Занятия лекционного типа (лекции)	-	-
1.2. Занятия семинарского типа, всего, в т.ч.:	1 курс – 70 2 курс – 140 3 курс – 118	-
- практические занятия	1 курс – 36+34 2 курс – 72+68 3 курс – 72+46	-
- лабораторные работы	-	-
- практикумы	-	-
1.3. КСР (контроль самостоятельной работы, консультации)	-	-
<b>№2. Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (в часах)</b>	-	
<b>№3. Количество часов на экзамен (при наличии экзамена в учебном плане)</b>	-	

<sup>1</sup>Указывается, 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 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)	
Обучение технике базовых упражнений пауэрлифтинга (тема 1)	20	-	-	20	-	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 2)	16	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>36</b>	-	-	<b>36</b>	-	-	-	-	-	-	-
Разучивание техники базовых упражнений пауэрлифтинга (тема 1)	20	-	-	20	-	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 2)	14	-	-	14	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего за 2 семестр</b>	<b>34</b>	-	-	<b>34</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего часов</b>	<b>70</b>	-	-	<b>70</b>	-	-	-	-	-	-	-

##### 2 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)	
Закрепление техники соревновательных упражнений (тема 1)	50	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 2)	22	-	-	22	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего за 3 семестр</b>	<b>72</b>	-	-	<b>72</b>	-	-	-	-	-	-	-
Закрепление техники соревновательных упражнений (тема 1)	40	-	-	40	-	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 2)	28	-	-	28	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего за 4 семестр</b>	<b>68</b>	-	-	<b>68</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего часов</b>	<b>140</b>	-	-	<b>140</b>	-	-	-	-	-	-	-

### 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)	22			22							
<b>Всего за 5 семестр</b>	<b>72</b>	-	-	<b>72</b>	-	-	-	-	-	-	-
Совершенствование техники соревновательных упражнений (тема 1)	40	-	-	40	-	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 2)	6	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего за 6 семестр</b>	<b>46</b>	-	-	<b>46</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего часов</b>	<b>118</b>	-	-	<b>118</b>	-	-	-	-	-	-	-

### 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 лично-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 работы обучающихся размещены в СДО Moodle: <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=9431>

### 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
	<b>Итого:</b>		<b>60 б.</b>	<b>100 б.</b>	

\*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
ОК-8	<b>Знать:</b> -научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. <b>Уметь:</b> - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. <b>Владеть методиками и практическими навыками:</b> -обучения физическим упражнениям, технике и методике выполнения базовых упражнений в избранном виде спорта; -выполнения базовых упражнений в избранном виде спорта, правилами соревнований, судейства соревнований на уровне группы и института.	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



## 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>
<b>1.</b>	<b>Приседание со штангой</b>	
	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
<b>2.</b>	<b>Жим штанги лежа на спине</b>	
	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
<b>3.</b>	<b>Становая тяга</b>	
	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
<b>4.</b>	<b>Комплекс</b>	
	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
<b>5.</b>	<b>Участие в соревнованиях в группе*</b>	
	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											
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>											
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 3x10 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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>											
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

**ЖЕНЩИНЫ**

№ 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											
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>											
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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>											
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

<b>Характеристики процедуры</b>	
Вид процедуры	Зачет
Цель процедуры	выявить степень сформированности компетенции ОК-8
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 литература <sup>2</sup>					
1.	Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010	Гриф УМО РФ	17	-	10
2.	Чертов Н.В. Физическая культура: учебное пособие. – Ростов-на-Дону: Изд-во Южного федерального университета, 2012			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=241131&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=241131&amp;sr=1</a>	10
Дополнительная литература					
3.	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.			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=330602">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=330602</a>	10
4.	Фохтин В. Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. Москва: Директ-Медиа, 2016.			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=436074">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=436074</a>	10
5.	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.			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426540">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426540</a>	10

<sup>2</sup> 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=9431>

## 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 дисциплине<sup>3</sup>

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.

---

<sup>3</sup>В 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.

