

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Рукович Александр Владимирович

Должность: Директор

Дата подписания: 14.09.2022 11:22:31

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

01.03.02 Прикладная математика и информатика

Направленность программы: Системное программирование и компьютерные технологии

Форма обучения: очная

Автор: Прокопенко Л.А., к.пед.н., доцент кафедры общеобразовательных дисциплин, e-mail: [larisana4@mail.ru](mailto:larisana4@mail.ru)

<p>РЕКОМЕНДОВАНО Представитель кафедры ОД <i>[подпись]</i> Заведующий кафедрой ОД <i>[подпись]</i> / Хода Л.Д. протокол № <u>8</u> от «<u>23</u>» <u>09</u> 2019 г.</p>	<p>ОДОБРЕНО Представитель кафедры Мии <i>[подпись]</i> И.В. Чумаченко Заведующий кафедрой Мии <i>[подпись]</i> / В.М. Самохина протокол № 10 от «07» мая 2019 г.</p>	<p>ПРОВЕРЕНО Нормоконтроль в составе ОПОП пройден Специалист УМО <i>[подпись]</i> / С.Р. Санникова «<u>16</u>» <u>05</u> 2019 г.</p>
<p>Рекомендовано к утверждению в составе ОП Председатель УМС <i>[подпись]</i> / Л.А. Яковлева протокол УМС № <u>1</u> от «<u>05</u>» <u>05</u> 2019 г.</p>		<p>Зав. библиотекой <i>[подпись]</i> / О.В. Сокольникова «<u>13</u>» <u>05</u> 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 0 з.е.

#### 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.

#### 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 совершенствования 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 совершенствования, 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 практически</i>

		<i>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. БА-ПМ-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>	68/140/120	
<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.):	68/140/120	-
1.1. Занятия лекционного типа (лекции)	-	-
1.2. Занятия семинарского типа, всего, в т.ч.:	-	-
- практические занятия	1 курс – 68 2 курс – 140 3 курс – 120	-
- 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 ИКТ	Практические занятия	из них с применением ЭО и ИКТ	Лабораторные работы	из них с применением ЭО и ИКТ	Практикумы	из них с применением ЭО и ИКТ	КСР	
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)	12	-	-	12	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего за 2 семестр</b>	<b>32</b>	-	-	<b>32</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего часов</b>	<b>68</b>	-	-	<b>68</b>	-	-	-	-	-	-	-

#### 2 курс

Раздел	Всего часов	Контактная работа, в часах									Часы СРС
		Лекции	из них с применением ЭО и ИКТ	Практические занятия	из них с применением ЭО и ИКТ	Лабораторные работы	из них с применением ЭО и ИКТ	Практикумы	из них с применением ЭО и ИКТ	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>	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов	140	-	-	140	-	-	-	-	-	-	-

### 3 курс

Раздел	Всего часов	Контактная работа, в часах									Часы СРС
		Лекции	из них с применением ЭОД	Практические занятия	из них с применением ЭОД	Лабораторные работы	из них с применением ЭОД	Практикумы	из них с применением ЭОД	КСР	
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)	8	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего за 6 семестр</b>	<b>48</b>	-	-	<b>48</b>	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов	120	-	-	120	-	-	-	-	-	-	-

### 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 семестр).

Закрепление техники соревновательных упражнений (4 семестр).

Совершенствование техники соревновательных упражнений (5 семестр).

Совершенствование техники соревновательных упражнений (6 семестр)

**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 используются 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. Хола Л.Д. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. ТИ (ф) СВФУ, 2017.

2. Хола 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 / Формы СРС	Время, час			
1	Контроль спортивно-технической подготовки		5 x 7 б = 35 б.	5 x 10 б = 50 б.	Пять контрольных упражнений
2	Контроль общефизической подготовки		5 x 2б = 10 б.	5 x 5б = 25 б.	Пять контрольных упражнений
3	Участие в спортивных соревнованиях: - внутригрупповых – 5-10б. - институтских – 10-15 б.		5 б.	15 б.	Обязательное участие во внутригрупповых соревнованиях
4	Посещаемость занятий		10 б.	10 б.	Не менее 10 учебных занятий
	<b>Итого:</b>		<b>60 б.</b>	<b>100 б.</b>	

#### 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)	<i>Знать:</i> - научно-практические основы физической культуры и здорового	Освоено	Выполняет технически правильно контрольные упражнения	Зачтено

	<p>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</p>		<p>спортивно-технической подготовки. Показывает необходимые результаты при выполнении контрольных упражнений общефизической подготовки</p>	
		<p>Не освоено</p>	<p>Не выполняет технически правильно контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Показывает низкие результаты при выполнении контрольных упражнений общефизической подготовки</p>	<p>Не зачтено</p>

### 6.2. Типовые контрольные задания (вопросы) для промежуточной аттестации

В каждом семестре для контроля спортивной подготовки студент должен сдать 5 контрольных упражнения спортивно-технической подготовки и 5 контрольных упражнений общефизической подготовки. Учитывается активность и посещаемость занятий, участие в внутригрупповых соревнованиях по изучаемым видам спорта.

#### Критерии оценки:

- качественный показатель (техника) выполнения упражнения;
- положительная динамика показателя выполнения упражнения.

### 6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

<b>Характеристики процедуры</b>	
---------------------------------	--



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
<b>Основная литература<sup>2</sup></b>					
1.	Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010	Гриф УМО РФ	17	-	18
2.	Чертов Н.В. Физическая культура и спорт: учебное пособие. – Ростов-на-Дону: Изд-во Южного федерального университета, 2012			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_read&amp;id=241131&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_read&amp;id=241131&amp;sr=1</a>	18
<b>Дополнительная литература</b>					
1.	Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. Москва: Советский спорт, 2013			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_read&amp;id=210523">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_read&amp;id=210523</a>	18
2.	Фохтин В. Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. Москва: Директ-Медиа, 2016.			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_read&amp;id=436074">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_read&amp;id=436074</a>	18

<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=4120>

**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.

