

Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Курский институт менеджмента, экономики и бизнеса»

УТВЕРЖДАЮ:

Первый проректор - проректор по учебной  
работе и дистанционному обучению

В.В. Закурдаева

«1» сентября 2019 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Б1.В.ДВ.13.04 «Пауэрлифтинг»

(ОФО, ЗФО)

Направление подготовки

38.03.01 Направление Экономика

Профиль «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»

**Курск 2019**

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 ЭКОНОМИКА, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.11.2015г. № 1327.

Разработчик:

Старший преподаватель  
(занимаемая должность)

Сергеева В.В  
(ФИО)



(подпись)

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры гуманитарных и социальных дисциплин

Протокол №1 от «31» августа 2019 г.

Заведующий кафедрой: к.и.н., доцент МЭБИК Вережкина Ю.И  
(ученая степень, звание, Ф.И.О.)



(подпись)

## **1. Цель и задачи освоения дисциплины:**

Целью дисциплины «Пауэрлифтинг» - освоение технологии профессиональной деятельности на основе специфики дисциплины, владение основами силовых видов спорта, владение широким спектром силовых упражнений с предметами и без предметов для укрепления здоровья занимающихся и выступления на соревнованиях.

Задачи:

- формирование комплекса знаний, умений и навыков в области силовой подготовки;
- знакомство студентов с разнообразием тяжелоатлетических видов спорта;
- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему развитию организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- увеличение массы мышц, развитие силы, общая и специальная выносливость;
- обучение технике упражнений в силовых видах спорта;
- привитие интереса к силовым видам спорта.

## **2. Место дисциплины в структуре программы**

Дисциплина Б1.В.ДВ.01.04 «Пауэрлифтинг» относится к дисциплинам по выбору образовательной программы подготовки бакалавров по направлению подготовки 42.03.01 «Рекламы и связи с общественностью».

## **3. Требования к результатам освоения дисциплины:**

Студент должен **знать**:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

**Уметь**:

- выполнять индивидуально комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

Дисциплина «Пауэрлифтинг» связана с дисциплиной учебного плана «Физическая культура и спорт».

В результате освоения дисциплины «Пауэрлифтинг» обучающийся должен освоить общекультурную компетенцию:

**ОК-8:** способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**4. Объем дисциплины и виды учебной работы**  
**Очная форма обучения**

**Очная форма обучения**

Вид учебной работы	Всего часов	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.
		1	2	3	4	5	6
Контактная работа (всего)	189,8	36,3	8,3	36,3	36,3	36,3	36,3
Практические занятия	188	36	8	36	36	36	36
Контактная работа на промежуточной аттестации	1,8	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
Самостоятельная работа	138,2	17,7	0,7	17,7	43,7	6,7	51,7
Контроль							
<b>ИТОГО (часов):</b>	<b>328</b>	<b>54</b>	<b>8</b>	<b>54</b>	<b>80</b>	<b>43</b>	<b>88</b>

**Заочная форма обучения**

Вид учебной работы	Всего часов	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.	Сем.
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа (всего)	5,2		1,3		1,3		1,3		1,3
Практические занятия	4		1		1		1		1
Контактная работа на промежуточной аттестации	1,2		0,3		0,3		0,3		0,3
Самостоятельная работа	308		75		75		75		83
Контроль	14,8		3,7		3,7		3,7		3,7
<b>ИТОГО (часов):</b>	<b>328</b>		<b>80</b>		<b>80</b>		<b>80</b>		<b>88</b>

**5. Структура и содержание дисциплины**

**5.1. Разделы/темы дисциплины и виды занятий**

**Очная форма обучения**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Практические занятия						СРС						Всего					
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
	<b>Семестр</b>																		
1.	Организация и проведение тренировок по пауэрлифтингу	4	1	4	4	4	4	2		2	5	7	6	6	1	6	9	17	10
2.	Теория и методика обучения силовым видам спорта	4	1	4	4	4	4	2		2	5	1	6	6	1	6	9	5	10

3.	Физическая подготовка в силовых видах спорта	4	1	4	4	4	4	2		2	5	1	6	6	1	6	9	5	10
4.	Методы развития силы и силовой выносливости	4	1	4	4	4	4	3		3	5	1	6	7	1	7	9	5	10
5.	Тяжелая атлетика – выполнение классических упражнений: рывок, толчок, жим штанги стоя	5	1	5	5	5	5	2		2	6	1	6	7	1	7	7	6	11
6.	Гиревой спорт – изучение техники и методика обучения рывка и толчка.	5	1	5	5	5	5	2		2	6	1	6	7	1	7	7	6	11
7.	Бодибилдинг – изучение техники и методика упражнений на отдельные мышцы и группы мышц.	5	1	5	5	5	5	2		2	6	1	6	7	1	7	7	6	11
8.	Пауэрлифтинг – изучение техники и тактики соревновательных упражнений. Тестирование физических качеств.	5	1	5	5	5	5	2		2	6	1	6	7	1	7	7	6	11
	Контактная работа на промежуточной аттестации														0,3		0,3		0,3

### Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Практические занятия								СРС							
		1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
	Семестр																

1.	Организация и проведение тренировок по пауэрлифтингу		1							9	9	9	9
2.	Теория и методика обучения силовым видам спорта			1						9	9	9	9
3.	Физическая подготовка в силовых видах спорта				1					10	10	10	11
4.	Методы развития силы и силовой выносливости						1			10	10	10	10
5.	Тяжелая атлетика – выполнение классических упражнений: рывок, толчок, жим штанги стоя									9	9	9	9
6.	Гиревой спорт – изучение техники и методика обучения рывка и толчка.									9	9	9	9
7.	Бодибилдинг – изучение техники и методика упражнений на отдельные мышцы и группы мышц.									9	9	9	11
8.	Пауэрлифтинг – изучение техники и тактики соревновательных упражнений. Тестирование физических качеств.									10	10	10	11
9.	Контактная работа на промежуточной аттестации									0,2	0,2	0,2	0,2
10.	Контроль									2,7	2,7	2,7	2,7

11.	Всего	-	-	-	-													
-----	-------	---	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## 5.2. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Содержание тем
1	Организация и проведение тренировок по пауэрлифтингу	Роль соревнований в подготовке юных спортсменов. Проведение оптимальной разминки в процессе соревнований. Правильная оценка своих возможностей и заказ весов в ходе соревнований. Использование специальной экипировки в ходе соревнований (правильная накладка бинтов, использование «жимовой», майки и комбинезона для становой тяги и приседаний). Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.
2	Теория и методика обучения силовым видам спорта	Основные понятия о спортивной технике. Основы техники упражнений. Овладение основами техники при различных отягощениях. Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал в соревнованиях. Особенности методики обучения в различных возрастных группах. Методы воспитания силы: метод комплексного развития силы; метод кратковременных максимальных напряжений; метод многократных субмаксимальных напряжений; комплексный метод; метод многократных легких и средних напряжений; метод контраста; ударный метод; экстенсивный интервальный метод; интенсивный интервальный метод. Контроль уровня технической и физической подготовленности. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.
3	Физическая подготовка в силовых видах спорта	Характеристика физической подготовки. Развитие основных и специальных физических качеств в силовых видах спорта. Взаимосвязь физической подготовки с технической. Общая физическая подготовка – упражнения на месте, упражнения с гимнастическими скамейками, силовые упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке. Базовые и изолирующие упражнения. Назначение, задачи базовых и изолирующих упражнений. Упражнения со свободным отягощением. Упражнения на тренажерах различных типов. Распределение базовых и изолирующих упражнений в учебно-тренировочных программах в годичном цикле.

4	Методы развития силы и силовой выносливости	Метод комплексного развития силы. Полная пирамида. Восхождение по пирамиде. Спуск по пирамиде. Метод кратковременных максимальных напряжений. Нагрузка. Количество подходов, повторений. Продолжительность отдыха. Скорость выполнения упражнений. Метод многократных субмаксимальных напряжений. Нагрузка. Количество подходов, повторений. Продолжительность отдыха. Скорость выполнения упражнений. Комплексный метод. Нагрузка. Количество подходов, повторений. Продолжительность отдыха. Скорость выполнения упражнений. Метод многократных легких и средних напряжений. Нагрузка. Количество подходов, повторений. Продолжительность отдыха. Скорость выполнения упражнений. Метод контраста. Нагрузка. Количество подходов, повторений. Продолжительность отдыха. Скорость выполнения упражнений. Ударный метод. Нагрузка. Количество подходов, повторений. Продолжительность отдыха. Скорость выполнения упражнений. Экстенсивный интервальный метод. Нагрузка. Количество подходов, повторений. Продолжительность отдыха. Скорость выполнения упражнений. Интенсивный интервальный метод. Нагрузка. Количество подходов, повторений. Продолжительность отдыха. Скорость выполнения упражнений.
5	Тяжелая атлетика – выполнение классических упражнений: рывок, толчок, жим штанги стоя	Тяжелая атлетика – выполнение классических упражнений: рывок, толчок, жим штанги стоя, подводящие и вспомогательные упражнения для классических упражнений. Основы обеспечения безопасности на занятиях силовыми видами спорта.
6	Гиревой спорт – изучение техники и методика обучения рывка и толчка.	Гиревой спорт – изучение техники и методика обучения рывка и толчка, развитие силовой выносливости.
7	Бодибилдинг – изучение техники и методика упражнений на отдельные мышцы и группы мышц.	Бодибилдинг – изучение техники и методика упражнений на отдельные мышцы и группы мышц. Мезоморф, эндоморф, эктоморф. Особенности тренировок, отдыха и восстановления.
8	Пауэрлифтинг – изучение техники и тактики соревновательных упражнений. Тестирование физических качеств.	Пауэрлифтинг – изучение техники и тактики соревновательных упражнений, подводящие упражнения. Типы телосложения и особенности тренировок.



## **6. Компетенции обучающегося, формируемые в процессе освоения дисциплины**

Наименование раздела дисциплины	Формируемые компетенции
Тема 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	ОК-8

## **7. Методические рекомендации преподавателям по дисциплине**

### **Методы и способы учебной деятельности:**

- словесные: беседа, ознакомление с рекомендованной литературой и электронными ресурсами, тренажерами;
- практические: учебно-тренировочные занятия.

Формы организации учебного процесса предполагают сочетание практических занятий с самостоятельной работой студентов.

В процессе изучения дисциплины существенный акцент делается на процесс самообучения студентов и выполнение самостоятельных работ, т.е. на приобретение навыков использования организационного инструментария.

Проведение практических занятий позволяет применить на практике теоретические знания, полученные при изучении дисциплины; осуществить контроль усвоения студентами теоретического материала; обеспечить поэтапную подготовку к промежуточной форме контроля по дисциплине.

Пропущенное практическое занятие без уважительной причины студент обязан отработать. Для этого он может участвовать в практическом занятии с другой группой (если позволяет расписание занятий) или «сдать» тему преподавателю в устной форме в часы, выделенные для консультаций. Активность студентов во время проведения практических занятий должным образом оценивается и учитывается при итоговой форме контроля. Практические занятия организованы так, что на каждом из них студент может активно участвовать в работе, его знания и активность оцениваются по пятибалльной шкале, которые идут в «общий итог» по дисциплине.

## **8. Методические рекомендации для преподавателей для проведения текущего контроля успеваемости/промежуточной аттестации по дисциплине**

Текущий контроль успеваемости в рамках дисциплины проводятся с целью определения степени освоения обучающимися образовательной программы.

Текущий контроль успеваемости обучающийся проводится по каждой теме учебной дисциплины и включает контроль знаний на аудиторных и внеаудиторных занятиях в ходе выполнения самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме сдачи **зачетов в 1-6 -м семестрах изучения дисциплины обучающимися ОФО и во 2-м, 4-м, 6-м и 8-м семестрах обучающимися ЗФО.**

Зачет сдается согласно расписанию и служит формой проверки учебных достижений обучающихся по всей программе учебной дисциплины и преследуют цель оценить учебные достижения за период изучения дисциплины.

Зачет студенту выставляется автоматически в случае сдачи им нормативов (их минимальных значений).

## **9. Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплине, в том числе для самостоятельной работы обучающихся**

Одним из результатов работы студентов должно являться воспитание здорового выпускника с устойчивой внутренней мотивацией на дальнейшее познание науки, техники, культуры, способного строить и созидать. Невысокий уровень здоровья и общего

физического развития многих обучающихся, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему, поэтому в образовательном процессе необходимо организовывать внеаудиторную самостоятельную работу, направленную на улучшение физического развития и сохранения здоровья.

Самостоятельная работа по пауэрлифтингу, включаемая в процесс обучения, - это работа, которая выполняется без непосредственного участия преподавателя, но по его заданию. При этом студенты сознательно стремятся достигнуть поставленной цели, проявляя свои усилия и выражая в той или иной форме результаты своих умственных и физических действий.

Внеаудиторная работа студентов по пауэрлифтингу – одна из форм самостоятельной работы, которая носит, как правило, индивидуальный характер.

Индивидуальные упражнения в домашних условиях способствуют развитию необходимых двигательных качеств таких, как гибкость, выносливость, быстрота, сила, повышая кондиционную физическую подготовленность, которая является основным показателем физического развития и здоровья. Регулярное выполнение самостоятельных заданий по физической культуре вырабатывает привычку активно и добросовестно работать, приобщая тем самым обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, совершенствованию двигательных навыков и умений, повышению физического развития.

В начале учебного года, на первых уроках, выявляется уровень развития двигательных качеств каждого обучающегося. Исходя из этого, каждому из них предлагаются упражнения, направленные на развитие двигательных качеств. Каждый обучающийся выполняет предписанные ему упражнения в домашних условиях, проводит самоконтроль. При контроле упражнений, который проводится, ежемесячно оценивается техническая и физическая подготовка групповым методом и методом круговой тренировки.

Прирост показателей в упражнении оценивается на балл выше.

В применяемых упражнениях используется дифференциация по полу, состоянию здоровья, уровню подготовленности обучающихся с учетом возрастных особенностей развития физических качеств. Таким образом, целенаправленная и систематически организованная самостоятельная работа по физической культуре призвана способствовать тому, что количество обучающихся с высоким уровнем физического развития будет увеличиваться.

#### **Виды внеаудиторной самостоятельной работы:**

1. Занятия в секциях по видам спорта.
2. Самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; выполнение комплексов в домашних условиях.
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом.
4. Участие в спортивных соревнованиях и праздниках. («Спартакиады», «Дни здоровья» и др.).
5. Участие в городских, областных и т. д. соревнованиях по различным видам спорта.
6. Подготовка к зачетам по дисциплине.

#### **Общие рекомендации обучающимся при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы**

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физической культуры и спорту. Это важно, так как для внеаудиторной самостоятельной работы предлагаются упражнения и нагрузки, рассчитанные на обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной

медицинской группе, т. е. на тех, кому разрешено на уроках физической культуры выполнение всех упражнений.

### **Правила выполнения внеаудиторных самостоятельных занятий**

1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.

Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

2. Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.

3. Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например, вовремя подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.

4. Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи.

5. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.

6. Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений:

- постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок;
- правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку.

7. Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).

8. Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.

9. Помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

### **10. Перечень информационных технологий**

Не требуется.

### **11. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:**

#### **а) основная литература**

1. Зулфугарзаде Т. Э. Правовые основы физической культуры и спорта: учеб. пособие / Т.Э. Зулфугарзаде. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 140 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.znaniium.com>]. — (ВО: Бакалавриат)

#### **б) дополнительная литература**

1. А.М. Горбунов, Комплексная тренировка пауэрлифтера. М. : ФиС, 2015.-150с.
2. Б.И.Шейко "Пауэрлифтинг" №1, 2017.

3. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства / Л.С.Дворкин. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2001.-160 с.
4. Воробьев, А.Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке /А.Н.Воробьев. -М. : ФиС, 1977.-105 с.
5. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика / А.Н.Воробьев. - М. : ФиС, 1988.-110с.
6. Завьялов, И.В. Жим лежа. // Мир силы.-2000, No2э

**в) Интернет-ресурсы:**

1. <http://lib.sportedu.ru>
2. <http://www.sportlib.ru>
3. <http://www.gto.ru/>- Сайт ГТО
4. <http://lib.sportedu.ru> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
5. 4. <http://www.esgaft-notes.spb.ru>– научно-теоретический журнал Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.
6. <https://nauchniestati.ru/jurnaly/fizicheskaja-kultura-sport-nauka-i-praktika/>- научный журнал «Физическая культура, спорт- наука и практика»
7. <http://elibrary.ru> – Научная электронная библиотека
8. <http://uisrussia.msu.ru> – Университетская информационная система «Россия».

**12. Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий	Перечень оборудования и технических средств обучения
1.	Спортивный зал	Спортивное оборудование и инвентарь

Для проведения учебно-тренировочного процесса факультет располагает оборудованными тренажерными залами и залом тяжелой атлетики.

Для проведения занятий по силовому атлетизму факультет располагает следующим инвентарем:

№	Наименование	Кол-во
1.	Штанга с набором дисков до 300 кг.	2
2.	Штанга с набором дисков до 50 кг.	2
3.	Стойки для приседания	4
4.	Скамьи для жима лежа	2
5.	Гантели разборные с набором дисков до 40 кг.	6
6.	Плинт	1
7.	Помост	1
8.	Тренажер для жима ног	1
9.	Скамья для жима под углом	1
10.	Тренажер для разгибания, сгибания ног сидя	1
11.	Тренажер «Вертикальный блок», «Горизонтальный блок»	1
12.	Гири 16 кг	4
13.	Стол для армреслинга	1
14.	Тренажер «Кроссовер»	1
15.	Тренажер для мышц рук	1
16.	Тренажер для мышц груди	1
17.	Велотренажер	1
18.	Беговая дорожка	1

## I. Паспорт комплекта оценочных материалов

Оценивание знаний и умений

Предмет (ы) оценивания	Показатели и критерии оценки	Тип задания
Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><i>Показатели:</i> теоретические знания систем и методов общей физической подготовки.</p> <p><i>Критерий:</i> учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя на практике.</p> <p><i>Показатели оценки и критерии оценки реферата:</i></p> <p>- соблюдены основные признаки научного изложения текста: объективность, логичность, точность; содержание работы соответствует заявленной теме; сделаны обобщающие выводы относительно рассмотренных в работе исторических проблем и явлений.</p> <p><i>На «отлично»:</i></p> <p>1. Соответствие всем вышеперечисленным требованиям;</p> <p>1. Свободное владение изложенным в реферате материалом, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы;</p> <p>2. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы по теме реферата;</p> <p><i>На «хорошо»:</i></p> <p>1. мелкие замечания по оформлению реферата;</p> <p>2. незначительные трудности по одному из перечисленных выше требований.</p> <p><i>На «удовлетворительно»:</i></p> <p>1. тема реферата раскрыта недостаточно полно;</p> <p>2. неполный список литературы и источников;</p> <p>3. затруднения в изложении, аргументировании.</p>	Реферат

### I. Комплект оценочных средств

#### 1.1. Реферат

##### Темы рефератов

1. История развития силовых видов спорта.
2. Обзор видов силовой подготовки.
3. ОФП в силовой подготовке.
4. Классические упражнения в тяжелой атлетике.
5. Техника выполнения упражнений. Классификация и анализ упражнений.
6. Техника и тактика соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.
7. Техника рывка, толчка в гиревом спорте.

8. Методы обучения в силовой подготовке. Принципы обучения.
9. Упражнения для совершенствования техники рывка, толчка в гиревом спорте.
10. Тренажеры в силовой подготовке.
11. Многолетнее планирование в силовой подготовке.
12. Содержание тренировочного процесса в силовой подготовке.
13. Принципы тренировки. Методы тренировки.
14. Периодизация тренировочного процесса.
15. Участие в соревнованиях в видах силовой подготовки.
16. Положение о соревнованиях.
17. Обязанности и права участников соревнований в видах силовой подготовки.
18. Состав судейской коллегии, её обязанности и права в видах силовой подготовки.
19. Физические качества занимающихся.
20. Взаимосвязь техники и тактики в освоении видов.
21. Различные виды упражнений в силовых видах спорта

## II. Паспорт комплекта оценочных материалов

На оценивание компетенции

Предмет (ы) оценивания	Индикаторы достижения компетенции и критерии оценки	Тип задания
<p><b>ОК-8:</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Индикаторы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определить качества физической подготовленности студентов.</li> <li>- технически правильное выполнение упражнений;</li> <li>- умение грамотно анализировать и оценивать значение общей физической подготовки для студентов.</li> </ul> <p>Критерий:</p> <p>1) контрольные нормативы: критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования.</p> <p>2) реферат:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдены основные признаки научного изложения текста: объективность, логичность,</li> </ul>	<p>Контрольные нормативы</p>

	точность; содержание работы соответствует заявленной теме; сделаны обобщающие выводы относительно рассмотренных в работе.	
--	---	--

## II. Комплект оценочных средств

### 2.1. Задания

#### Контрольные нормативы Практические тесты для юношей:

##### 1. Троеборье (сумма трёх упражнений, килограмм)

Весовая категория (килограмм)	I	II	III	I(ю)	II(ю)	III(ю)
<b>53</b>	325,0	282,5	260,0	232,5	215,0	195,0
<b>59</b>	362,5	315,0	290,0	260,0	240,0	212,5
<b>66</b>	402,5	350,0	320,0	287,5	257,5	227,5
<b>74</b>	440,0	385,0	352,5	317,5	280,0	247,5
<b>83</b>	482,5	422,5	387,5	352,5	307,5	277,5
<b>93</b>	520,0	465,0	412,5	382,5	340,0	307,5
<b>105</b>	552,5	500,0	460,0	397,5	355,0	330,0
<b>120</b>	600,0	530,0	497,5	422,5	372,5	347,5
<b>120+</b>	617,5	545,0	510,0	455,0	390,0	372,5

##### 2. Троеборье классическое (сумма трёх упражнений, килограмм)

Весовая категория (килограмм)	I	II	III	I(ю)	II(ю)	III(ю)
<b>53</b>	300,0	265,0	240,0	215,0	200,0	185,0
<b>59</b>	340,0	300,0	275,0	245,0	225,0	205,0
<b>66</b>	380,0	335,0	305,0	270,0	245,0	215,0
<b>74</b>	415,0	365,0	325,0	295,0	260,0	230,0
<b>83</b>	455,0	400,0	350,0	320,0	290,0	255,0
<b>93</b>	480,0	430,0	385,0	345,0	315,0	275,0
<b>105</b>	510,0	460,0	415,0	370,0	330,0	300,0
<b>120</b>	555,0	505,0	455,0	395,0	355,0	325,0
<b>120+</b>	585,0	525,0	485,0	425,0	370,0	345,0

##### 3. Жим (килограмм)

Весовая категория (килограмм)	I	II	III	I(ю)	II(ю)	III(ю)
<b>53</b>	90,0	80,0	72,5	62,5	57,5	52,5
<b>59</b>	105,0	95,0	85,0	72,5	65,0	57,5
<b>66</b>	120,0	105,0	92,5	80,0	72,5	65,0
<b>74</b>	135,0	120,0	112,5	95,0	85,0	77,5
<b>83</b>	150,0	135,0	122,5	105,0	95,0	85,0
<b>93</b>	165,0	150,0	135,0	115,0	102,5	92,5

<b>105</b>	180,0	160,0	145,0	122,5	110,0	100,0
<b>120</b>	190,0	170,0	155,0	132,5	120,0	107,5
<b>120+</b>	205,0	180,0	165,0	140,0	127,5	115,0

**Практические тесты для девушек:**

1. Троеборье (сумма трёх упражнений, килограмм)

Весовая категория (килограмм)	I	II	III	I(ю)	II(ю)	III(ю)
<b>43</b>	175,0	150,0	137,5	122,5	112,5	97,5
<b>47</b>	190,0	165,0	150,0	135,0	122,5	105,0
<b>52</b>	210,0	182,5	167,5	147,5	135,0	117,5
<b>57</b>	227,5	200,0	182,5	162,5	147,5	127,5
<b>63</b>	252,5	220,0	202,5	180,0	162,5	142,5
<b>72</b>	285,0	247,5	227,5	202,5	182,5	157,5
<b>84</b>	327,5	285,0	260,0	220,0	205,0	177,5
<b>84+</b>	352,5	320,0	285,0	235,0	217,5	192,5

2. Троеборье классическое (сумма трёх упражнений, килограмм)

Весовая категория (килограмм)	I	II	III	I(ю)	II(ю)	III(ю)
<b>43</b>	145,0	125,0	115,0	105,0	97,5	90,0
<b>47</b>	170,0	145,0	125,0	115,0	105,0	97,5
<b>52</b>	195,0	170,0	145,0	125,0	115,0	105,0
<b>57</b>	205,0	185,0	165,0	145,0	125,0	115,0
<b>63</b>	230,0	200,0	180,5	160,0	140,0	125,0
<b>72</b>	260,0	225,0	200,0	180,0	160,0	140,0
<b>84</b>	295,0	255,0	220,0	200,0	180,0	160,0
<b>84+</b>	317,5	285,0	250,0	220,0	200,0	180,0

3. Жим (килограмм)

Весовая категория (килограмм)	I	II	III	I(ю)	II(ю)	III(ю)
<b>43</b>	50,0	45,0	40,0	35,0	30,0	25,0
<b>47</b>	55,0	50,0	45,0	40,0	35,0	30,0
<b>52</b>	60,0	55,0	50,0	45,0	40,0	35,0
<b>57</b>	67,5	60,0	55,0	50,0	45,0	40,0
<b>63</b>	75,0	67,5	60,0	55,0	50,0	45,0
<b>72</b>	82,5	75,0	67,5	60,0	55,0	50,0
<b>84</b>	90,0	80,0	72,5	65,0	60,0	55,0
<b>84+</b>	95,0	85,0	77,5	70,0	65,0	60,0

**УСЛОВНЫЕ СОКРАЩЕНИЯ:**

**I** - первый разряд

**II** - второй разряд

**III** - третий разряд

**I(ю)** - первый юношеский разряд



**II(ю)** - второй юношеский разряд

**III(ю)** - третий юношеский разряд

## **15. Условия выполнения заданий**

### **15.1.1. Написание реферата**

#### **Требования к структуре и оформлению реферата**

##### Структура реферата:

- титульный лист;
- план;
- введение (актуальность, цель, задачи, объект, предмет исследования, методы исследования) – объем 3-4 стр.;
- основная часть разбивается на главы и параграфы и обусловлена задачами исследования - объем 15-18 стр.);
- заключение (представлены основные выводы по работе) – объем 3-4 стр.

##### Оформление реферата:

Реферат выполнять только на компьютере. Текст выравнивать по ширине, междустрочный интервал - полтора, шрифт – Times New Roman (14 пт.), параметры полей - нижнее и верхнее - 20 мм, левое - 30, правое - 10 мм, отступ абзаца - 1,5 см.

1. Место (время) выполнения задания: внеаудиторная самостоятельная работа.
2. Максимальное время выполнения задания: 20 часов.

### **15.2.1. Контрольные нормативы**

1. Место (время) выполнения задания: спортивный зал института, во время зачетных недель во 2-м, 4-м и 6-м семестрах.
2. Максимальное время выполнения задания: согласно требованиям.