Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ермаков Алексей Михайлович
Должность: Врио ректора
Дата подписания: 04.11.2026 06:50:21
Уникальный программный ключ:
820dd736c6564d02e9f00c4045136a3692d52b7e

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО ДОНСКОЙ ГАУ)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УР и ЦТ
_____Ширяев С.Г.
«24» марта 2026 г.
м.п.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Гиревой спорт

Направление подготовки **19.03.01 Биотехнология**
Направленность программы **Пищевая биотехнология**
Форма обучения **Очная, заочная**

Программа разработана:

Габибов А.Б. _____ Зав. кафедрой канд. с.-х. наук доцент
(подпись) (должность) (степень) (звание)

Рекомендовано:
Заседанием кафедры физического воспитания
протокол заседания от 23.03.2026 г. № 4 Зав. кафедрой _____ Габибов А.Б.
(подпись)

п. Персиановский, 2026 г.

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Планируемый процесс обучения по дисциплине, направлен на формирование следующих компетенций:

Универсальные компетенции (УК):

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7):

Индикаторы достижения компетенции:

- Способен оценивать уровень развития личных физических качеств (УК-7.1).
- Способен выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний и утомления на рабочем месте (УК-7.2)
- Способен выбирать методы и средства физической культуры и спорта для физической подготовленности в профессиональной сфере (УК-7.3)

1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 1903.01 Биотехнология направленность Пищевая биотехнология представлены в таблице.

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения	
		Код и наименование индикатора достижения компетенции	Формируемые знания, умения и навыки
1	2	3	4
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК – 7.1 Оценивает уровень развития личных физических качеств	*Знание:* влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств *Умение:* оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств *Навык:* оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств. *Опыт деятельности:* приобретать опыт деятельности владения способами оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств.
		УК-7.2 Выбирает методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний и утомления	*Знание:* методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности *Умение:* выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восста-

		на рабочем месте	новления работоспособности *Навык:* выбора методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности *Опыт деятельности:* приобретать опыт деятельности выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, профи лактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности
		УК-7.3. Способен выбирать методы и средства физической культуры и спорта для физической подготовленности в профессиональной сфере	*Знание:* методов и средств физической культуры и спорта для физической подготовленности в профессиональной сфере *Умение:* выбирать методы и средства физической культуры и спорта для физической подготовленности в профессиональной сфере *Навык:* выбора методы и средства физической культуры и спорта для физической подготовленности в профессиональной сфере *Опыт деятельности:* приобретать опыт деятельности выбора методов и средств физической культуры и спорта для физической подготовленности в профессиональной сфере

2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Семестр	Трудоемкость З.Е. / час.	Контактная работа с преподавателем			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации (экз./зачет с оценк./зачет)
		Лекций, час.	Практич. занятий, час.	Контактная работа на промежуточную аттестацию, час.		
очная форма обучения 2023, 2024,2025, 2026 год набора						
123456	328	-	272	-	56	Зачет
заочная форма обучения 2022, 2023, 2024,2025, 2026 год набора						
1	328	-	8	-	320	Зачет

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

3.1 Структура дисциплины состоит из разделов (тем):

Структура дисциплины
Раздел 1 «Правила соревнований и термины в гиревом спорте. Избежание травматизма в упражнениях гиревого спорта, судейство».

Раздел 2 «Общая физическая подготовка».
Раздел 3 «Специальная физическая подготовка в гиревом спорте».
Раздел 4 «Технико-тактическая подготовка, методы тренировок классического толчка двух гирь от груди толчка по длинному циклу, рывка гири».

3.2 Содержание занятий лекционного типа по дисциплины, структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов занятий:

- не предусмотрено учебным планом.

3.3 Содержание практических занятий по дисциплине, структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов занятий:

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	№ и название семинаров / практических занятий / лабораторных работ / коллоквиумов. *Вид инновационных форм занятий.*	Вид текущего контроля	Кол-во часов/ форма обучения	
				очно	Заочно
				2023 2024 2025 2026	2022 2023 2024 2025 2026
1.	**Раздел 1** «Правила соревнований и термины в гиревом спорте. Избежание травматизма в упражнениях гиревого спорта, судейство»	1.Классификация соревнований по признакам, цели, составу соревновательных действий соперников, контингенту участников, способу ведения соревновательного противоборства, условиям провидения. 2.Изучение основных терминов в гиревом спорте (цикл, ритм, темп, рабочее движение, подготовительное движение, площадь опоры, линия тяжести, угол устойчивости, степень устойчивости, критерии для оценки степени устойчивости; момент устойчивости; старт, захват, захват сверху, захват снизу, рывок, толчок, подход, фиксация, классическое двоеборье, цикл упражнения, жим, рывок двух гирь, тяга, подъем гири в толчке, подъем гири с помоста, подсед, подрыв в толчке и в рывке, включение, дожим, остановка, касание, жонглирование). 3.Основные источники и последствия травматизма в гиревом спорте. 4.Профилактика различных перенапряжений позвоночника, травм коленных суставов, растяжений сухожилий и мышц на всех этапах подготовки.	Устный опрос	54	2
2.	**Раздел 2** «Общая физическая подготовка»	1. Строевые и порядковые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения. Эти упражнения способствуют повышению уровня развития у гиревиков силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости (на снарядах, прыжки и различные подскоки) 3. Элементы акробатики необходимы гиревику для развития гибкости, ловкости, быстроты и ориентировки в пространстве: кувырки (вперед и назад), различные перевороты,	тест	54	2

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	№ и название семинаров / практических занятий / лабораторных работ / коллоквиумов. *Вид инновационных форм занятий.*	Вид текущего контроля	Кол-во часов/ форма обучения	
				очно	Заочно
				2023 2024 2025 2026	2022 2023 2024 2025 2026
		«мосты» и «шпагаты». 4. Элементы тяжелой атлетики: жим, толчок и рывок из различных исходных положений; поднимание штанги на грудь; приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой на тренажерах в положении сидя и лежа на спине.			
3.	**Раздел 3** «Специальная физическая подготовка в гиревом спорте»	1. Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика. 2.Упражнения с гирями. 3.Подготовительные упражнения: махи гирь с перекладыванием из одной руки в другую, жонглирование, приседания, «заброс одной гири на грудь» с последующим опусканием в замах. 4.Специально - подготовительные упражнения: классический толчок с одной гирей, швунги, рывок двумя руками и т.д.	тест	34	1
		5. Специально - подготовительные упражнения для мужчин: классический толчок двух гирь, рывок одной гири, толчок двух гирь по длинному циклу. 6. Специально - подготовительное упражнение для женщин: рывок одной гири по длинному циклу		**34**	**1**
4	**Раздел 4** «Технико-тактическая подготовка, методы тренировок классического толчка двух гирь от груди, толчка по длинному циклу, рывка гири»	1.Равномерный метод выполнения специально – подготовительных и соревновательных упражнений в одном темпе в течение продолжительного времени. Повышение аэробных возможностей организма спортсмена. 2.Повторный метод (повторное выполнение подходов с повышенной интенсивностью и интервалами отдыха между подходами, определяемыми самочувствием спортсмена). Определение величина физической нагрузки на организм гиревика суммарным объемом и интенсивностью нагрузки. 3. Переменный метод (выполняется несколько подходов с гирями). Выстроение «пирамиды». 4.Рывок одной гири одной рукой. 5.Тяга становая двух гирь на грифе. 6.Полные приседания с двумя гирями в положении фиксации вверху. 7.Заброс двух гирь из виса. 8.Жим сидя двух гирь. 9.Толчок одной тяжелой гири одной рукой. 10.Подъем одной гири с пола за голову в по-	тест	54	1

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	№ и название семинаров / практических занятий / лабораторных работ / коллоквиумов. *Вид инновационных форм занятий.*	Вид текущего контроля	Кол-во часов/ форма обучения	
				очно	Заочно
				2023 2024 2025 2026	2022 2023 2024 2025 2026
		ложение верхней фиксации с «просовом»..			
		11.Тяга становая двух гирь на грифе. 12.Полные приседания с двумя гирями в положении фиксации вверху. 13.«Взятие» двух гирь на грудь с пола. 14.Полуприседы с гирями на плечах. 15.Жим лежа двух гирь. 16.«Выталкивания» тяжелых гирь с выходом на носки. 17.Швунг толчковый из-за головы. 18.«Выворотыы» с палкой наиболее возможным узким захватом. 19.Висы на перекладине на время (хват рук «рывковый»). 20.Рывок одной гири двумя руками. 21.Подъем туловища вверх лежа вниз на гимнастическом «коне», ноги закреплены в шведской стенке. 22.Толчок двух гирь. 23.Рывок одной гири одной рукой. 24.Тяга становая двух гирь на грифе		**42**	**1**
ИТОГО				272	8

3.4 Содержание самостоятельной работы обучающихся по дисциплины, структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов самостоятельной работы:

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов / форма обучения	
			2023 2024 2025 2026	2022 2023 2024 2025 2026
			очная	Заочная
1	**Раздел 1** «Правила соревнований и термины в гиревом спорте. Избежание травматизма в упражнениях гиревого спорта, судейство	1.Порядок присвоения всех квалификационных категорий спортивных судей в гиревом спорте и содержание. 2.Квалификационные требования к кандидатам на присвоение категорий. 3.Права и обязанности спортивных судей (Положением о спортивных судьях, утвержденное приказом Минспорттуризма России от 27 ноября 2008 г. № 56). 4.Квалификационные требования к кандидатам на присвоение квалификационных категорий спортив-	14	78

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов / форма обучения	
			2023 2024 2025 2026	2022 2023 2024 2025 2026
			очная	Заочная
	»	ных судей устанавливаются в каждом виде спорта, утвержденные Минспортом России по представлениям общероссийских спортивных федераций (п. 4 ч. 3 ст. 16 Федерального закона о спорте).		
2	**Раздел 2** «Общая физическая подготовка»	1.Общеразвивающие упражнения. К этим упражнениям относятся гимнастические упражнения без предметов, с предметами (скакалки, гантели, палки, набивные мячи и др.) 2.Подвижные спортивные игры как важное средство спортивной тренировки гиревика. 3.Упражнения для развития силы.	14	80
3	**Раздел 3** «Специальная физическая подготовка в гиревом спорте»	1. Развитие подвижности в суставах и гибкости с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. 2. Упражнения для повышения физической выносливости гиревика: бег в равномерном и переменном темпе и повторно на отрезках в предельном темпе; бег и ходьба на лыжах — в различном темпе (от среднего до предельного).	14	78
	Раздел 4 «Технико-тактическая подготовка, методы тренировок классического толчка двух гирь от груди, толчка по длинному циклу, рывка гири »	1.Использование интервального метода как средство повышения темповых возможностей организма спортсмена. 2.Выпрыгивания из низкого седа. 3.Рывок одной гири двумя руками. 4.Швунг жимовой. 5.Полные приседания с грифом, пятки вместе. 6.«Вывороты» с палкой наиболее возможным узким захватом. 7.Висы на перекладине на время (хват рук «рывковый»). 8.Махи гирей со сменой рук. 9.Тяга гири к подбородку в прямой стойке. 10.Рывок одной гири двумя руками.	14	80
Контрольные часы			**-**	**4**
Контактная работа на промежуточную аттестацию			**-**	**-**
Итого			**56**	**320**

4. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине обеспечивается:

№ раздела дисциплины. Вид самостоятел	Наименование учебно-методических материалов	Количество в библиотеке / ссылка на ЭБС

ьной работы		
Раздел 1 «Правила соревнований и термины в гиревом спорте. Избежание травматизма в упражнениях гиревого спорта, судейство »	Габибов, А. Б. Жим штанги лежа. Специализированные тренировочные программы : методические указания / А. Б. Габибов. — Персиановский : Донской ГАУ, 2017. — 64 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/99899. — Режим доступа: для авториз. пользователей.	https://e.lanbook.com/book/99899
	Габибов, А.Б. Силовая подготовка : учебное пособие для студентов спортивного и основного отделения. Ч. 2 / А.Б. Габибов ; Донской ГАУ. - Персиановский : ДонГАУ, 2010. - 72 с. - Библиогр.: с. 69. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647. - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647
	Габибов, А.Б. Силовая подготовка : учебное пособие для студентов всех специальностей. Ч. 1 / А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2009. - 61 с. - Библиогр.: с. 58. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643. - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643
Раздел 2 «Общая физическая подготовка»	Габибов, А.Б. Физическая культура : методические рекомендации для студентов по работе над рефератами по физическому воспитанию / А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2014. - 48 с. - Библиогр.: с. 33-39. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650. - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650
	Физическая культура и спорт : методические указания по изучению дисциплины и выполнению контрольной работы для учащихся факультета заочного обучения всех направлений / Донской ГАУ; составитель А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2016. - 28 с. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642. - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642
Раздел 3 «Специальная физическая подготовка в гиревом спорте»	Габибов, А.Б. Силовая подготовка : учебное пособие для студентов спортивного и основного отделения. Ч. 2 / А.Б. Габибов ; Донской ГАУ. - Персиановский : ДонГАУ, 2010. - 72 с. - Библиогр.: с. 69. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647. - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647
	Габибов, А.Б. Силовая подготовка : учебное пособие для студентов всех специальностей. Ч. 1 / А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2009. - 61 с. - Библиогр.: с. 58. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643. - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643
	Габибов, А. Б. Жим штанги лежа. Специализированные тренировочные программы : методические указания / А. Б. Габибов. — Персиановский : Донской ГАУ, 2017. — 64 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/99899. — Режим доступа: для авториз. пользователей.	https://e.lanbook.com/book/99899
Раздел 4 «Технико-тактическая подготовка, методы тренировок классическог	Габибов, А.Б. Физическая культура : методические рекомендации для студентов по работе над рефератами по физическому воспитанию / А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2014. - 48 с. - Библиогр.: с. 33-39. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650. - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650
	Физическая культура и спорт : методические указания по изучению дисциплины и выполнению контрольной работы	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642

о толчка двух гирь от груди, толчка по длинному циклу, рывка гири »	для учащихся факультета заочного обучения всех направлений / Донской ГАУ; составитель А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2016. - 28 с. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642. - Текст : электронный.	
	Габибов, А. Б. Жим штанги лежа. Специализированные тренировочные программы : методические указания / А. Б. Габибов. — Персиановский : Донской ГАУ, 2017. — 64 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/99899. — Режим доступа: для авториз. пользователей.	https://e.lanbook.com/book/99899
	Габибов, А. Б. Атлетическая гимнастика: : методические указания / А. Б. Габибов, Т. А. Жаброва. — Персиановский : Донской ГАУ, 2017. — 57 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/99898. — Режим доступа: для авториз. пользователей.	https://e.lanbook.com/book/99898

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции / Индикатор достижения компетенции	**Содержание компетенции (или ее части)**	**Наименование индикатора достижения компетенции**	**В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:**		
			I этап Знать	**II этап Уметь**	**III этап Навык и (или) опыт деятельности**
(УК-7/УК-7.1, УК-7.2, 7.3)	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Оценивает уровень развития личных физических качеств	влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств	оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств	оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств
		УК-7.2. Выбирает методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления ра-	методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления ра-	выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, вос-	выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления

Код компетенции / Индикатор достижения компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Наименование индикатора достижения компетенции	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			I этап Знать	II этап Уметь	III этап Навык и (или) опыт деятельности
		ваний и утомления на рабочем месте	ботоспособности	становления работоспособности	работоспособности
		УК-7.3 Способен выбирать методы и средства физической культуры и спорта для физической подготовленности в профессиональной сфере	методы и средства физической культуры и спорта для физической подготовленности в профессиональной сфере	выбирать методы и средства физической культуры и спорта для физической подготовленности в профессиональной сфере	выбора методов и средств физической культуры и спорта для физической подготовленности в профессиональной сфере

5.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

5.2.1 Описание шкалы оценивания сформированности компетенций

Компетенции на различных этапах их формирования оцениваются шкалой: «зачтено», «не зачтено» в форме зачета.

5.2.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Результат обучения по дисциплине	*Критерии и показатели оценивания результатов обучения*			
	«не зачтено»	*«зачтено»*		
I этап **Знать** влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств (УК-7/УК-7.1)	**Фрагментарное применение знаний** влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств **/Отсутствие навыков**	**В целом успешное, но не систематическое применение** влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств	**В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками** применение знаний влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств	**Успешное и систематическое применение знаний** влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств;
II этап **Уметь** оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подго-	**Фрагментарное применение умений** оценивать влияние образа жизни на здоровье и фи-	**В целом успешное, но не систематическое применение умений** оценивать влияние об-	**В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками** умения оценивать	**Успешное и систематическое применение умений** оценивать влияние образа жизни на

товку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств (УК-7/УК-7.1)	зическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств / **Отсутствие навыков.**	раза жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств	влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств	здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств
III этап **Владеть** оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств (УК-7/УК-7.1)	**Фрагментарное применение навыков** оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств **/Отсутствие навыков.**	**В целом успешное, но не систематическое применение** навыков оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств	**В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками** применение навыков оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств	**Успешное и систематическое применение навыков** оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств
I этап **Знать** методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности (УК-7/УК-7.2)	**Фрагментарное применение знаний** методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности/**Отсутствие навыков**	**В целом успешное, но не систематическое применение знаний** методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности	**В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками** применение методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности	**Успешное и систематическое применение знаний** методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности
II этап **Уметь** выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессио-	**Фрагментарное применение умений** выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, про-	**В целом успешное, но не систематическое применение умений** выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физи-	**В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками** выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физи-	**Успешное и систематическое применение умений** выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического

нальных заболеваний, восстановления работоспособности (УК-7/УК-7.2)	филактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности/ **Отсутствие навыков.**	ческого развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности	ческого развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности	развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности
III этап **Владеть** методами и средствами физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности (УК-7/УК-7.2)	**Фрагментарное применение навыков** выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности / **Отсутствие навыков.**	**В целом успешное, но не систематическое применение навыков** выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности	**В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками** выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности	**Успешное и систематическое применение навыков** выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности
I этап **Знать** методы и средства физической культуры и спорта для физической подготовленности в профессиональной сфере (УК-7/УК-7.3)	**Фрагментарное применение знаний** методов и средств физической культуры и спорта для физической подготовленности в профессиональной сфере **/Отсутствие навыков**	**В целом успешное, но не систематическое применение знаний** методов и средств физической культуры и спорта для физической подготовленности в профессиональной сфере	**В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками** применение методов и средств физической культуры и спорта для физической подготовленности в профессиональной сфере	**Успешное и систематическое применение знаний** методы и средства физической культуры и спорта для физической подготовленности в профессиональной сфере
II этап **Уметь** выбирать методы и средства физической культуры и спорта для физической подготовленности в профессиональной сфере (УК-7/УК-7.3)	**Фрагментарное применение умений** выбирать методы и средства физической культуры и спорта для физической подготовленности в профессиональной сфере / **Отсутствие навыков.**	**В целом успешное, но не систематическое применение умений** выбирать методы и средства физической культуры и спорта для физической подготовленности в профессиональной сфере ости	**В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками** выбирать методы и средства физической культуры и спорта для физической подготовленности в профессиональной сфере	**Успешное и систематическое применение умений** выбирать методы и средства физической культуры и спорта для физической подготовленности в профессиональной сфере
III этап **Владеть** выбо-	**Фрагментарное применение**	**В целом успешное, но не си-**	**В целом успешное, но сопро-**	**Успешное и систематическое**

ром методов и средств физической культуры и спорта для физической подготовленности в профессиональной сфере (УК-7/УК-7.3)	**навыков** выбор методов и средств физической культуры и спорта для физической подготовленности в профессиональной сфере **/Отсутствие навыков.**	**стематическое применение навыков** выбора методов и средств физической культуры и спорта для физической подготовленности в профессиональной сфере	**вождающееся отдельными ошибками** выбора методов и средств физической культуры и спорта для физической подготовленности в профессиональной сфере	**применение навыков** выбора методов и средств физической культуры и спорта для физической подготовленности в профессиональной сфере

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета

Задания для подготовки к зачету

УК-7.1

Знать

влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств

1. Возникновение и развитие гиревого спорта в России и мире.
2. Организация и проведение соревнований по единоборствам.
3. Тренировки для развития специальных физических качеств гиревика
4. Современное состояние мирового гиревого спорта.
5. Современное состояние гиревого спорта в России.
6. Разновидности в гиревом спорте.

Уметь

оценивать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств

1. Упражнение «толчок», с гирей 16 кг, (25раз - муж. Техника устно-жен)
2. Челночный бег 3х10 м, с (8,0-муж, 8,4-жен)
3. Бег 30 м, (6,2 с-муж., 6,4с –жен.)

Навык

оценки влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, оценивает уровень развития личных физических качеств

1.Основные подготовительные упражнения, применяемые для исправления ошибок обучения технике толчка.
2.Организация и методика проведения учебных занятий по гиревому спорту в вузе.
3.Основные упражнения учебных занятий по гиревому спорту.
4.Преимущество и недостатки выполнения упражнений с гирями.
5.Методика проведения тренировочных занятий по гиревому спорту в вузе.
6.Тренировка гиревиков на различных этапах подготовки.

УК-7.2

Знать

методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности

1. Методика обучения гиревого спорта.
2. Современные правила в гиревом спорте.
3. Методика организации и проведения соревнований.
4. Характеристика гиревого спорта.

Уметь

выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности

1. Бег 3000м –муж 12,0 мин, с ; бег 2000м- жен 10,5мин,с
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз (25-муж, 15-жен)
3. Упражнение «рывок», с гирей 16 кг , 8 кг(25 раз -муж., 30 раз –жен.)

Навык

выбора методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний, восстановления работоспособности

1. Методы развития скоростных качеств в гиревом спорте.
2. Методы развития силовых качеств в гиревом спорте.
3. Методы развития гибкости в гиревом спорте.
4. Методы развития морально-волевых качеств.
5. Гиревой спорт как вид единоборств.
6. Морфологические особенности и функциональные возможности организма гиревика.

УК-7.3

Знать

методы и средства физической культуры и спорта для физической подготовленности в профессиональной сфере

1. Основы обучения техники рывка одной гири.
2.Ошибки при выполнении рывка пути их исправления.
3.Основные подготовительные упражнения, применяемые для исправления ошибок обучения технике рывка.
4.Основы обучения техники толчка от груди двух гирь.
5.Основы обучения техники толчка по длинному циклу.
6.Ошибки при выполнении толчка пути их исправления.

Уметь

выбирать методы и средства физической культуры и спорта для физической подготовленности в профессиональной сфере

1. Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 60 см
2. Прыжок в длину с места, м (235-муж, 190-жен)
3. Бег 1000 м, мин, с (3,50-муж, 4,15- жен)

Навык

выбора методов и средств физической культуры и спорта для физической подготовленности в профессиональной сфере

1.Основные тренировочные упражнения гиревого спорта.
2.Физическая подготовка в гиревом спорте.
3. Травмы в гиревом спорте: основные виды, меры профилактики.
4. Выдающиеся спортсмены Дона по гиревому спорту.
5.Выдающиеся спортсмены России по гиревому спорту.
6.Выдающиеся спортсмены мира по гиревому спорту
7.Правила и системы проведения соревнований по гиревому спорту
8.Судьи их обязанности, официальные сигналы, жесты, фолы

Оценочные средства закрытого и открытого типа для целей текущего контроля и промежуточной аттестации

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1 Оценивает уровень развития личных физических качеств

Задания закрытого типа:

1. При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином
1) повторный максимум (ПМ)
2) весосиловой показатель (ВСП)
3) объем силовой нагрузки
4) силовой индекс (СИ)
Правильный ответ: 1

2. Расположите в правильной последовательности группы подготовительных упражнений для усвоения обращения с тяжестями
1) статические позы
2) упражнения для координации дыхания с движениями
3) положение туловища в различных фазах движения
4) элементарные движения рук и ног
Правильный ответ: 4, 3, 2, 1

3. Основные упражнения для тренировки:
1) прыжковые упражнения
2) упражнения на растяжку
3) упражнения на расслабление
4) легкий бег
5) приседания с гирями на груди
6) все варианты верны
Правильный ответ: 6

4. В практике физического воспитания выделяют следующие методы развития силовых способностей:
1) метод круговой тренировки
2) метод максимальных усилий
3) метод контраста
4) «ударный» метод
5) метод изометрических усилий
6) безнагрузочный метод
Правильный ответ: 2,4,5

5. Соотнесите техники выполнения с мышцами, наиболее работающих во время упражнения:
1) толчок
2) рывок

а) икроножные мышцы
б) мышцы-сгибатели пальцев
в) ягодичные мышцы

г) квадрицепсы на передней стороне бедра
д) разгибатели позвоночника
Правильный ответ: 1 – а г, 2 – б в д

Задания открытого типа:

1. Принцип _____ - тренировочный процесс характеризуется цикличностью, т.е. повторением на определенных отрезках времени занятий, этапов и периодов тренировки.
Правильный ответ: цикличности тренировочного процесса

2. К основным средствам обучения подниманию гирь относятся общеразвивающие, _____ и специальные физические упражнения.
Правильный ответ: подготовительные

3. _____ выполняется путем быстрого и одновременного разгибания ног и туловища с последующим подъемом на носки
Правильный ответ: подрыв

4. _____ (подъем до подседа) начинается при опоре на всю ступню и заканчивается выходом на носки
Правильный ответ: выталкивание гири

5. Метод _____ тренировки очень эффективен для тренировки гиревиков и в особенности для развития силовой выносливости
Правильный ответ: круговой

6. _____ – это способность длительное время поддерживать оптимальные силовые характеристики движений
Правильный ответ: силовая выносливость

7. _____ выносливость проявляется в основном в двигательной деятельности, характеризующейся многообразием сложных технико-тактических действий
Правильный ответ: координационная

8. Традиционные методы развития силы различаются тремя режимами мышечной деятельности: динамический, статистический и _____
Правильный ответ: комбинированный (смешанный)

9. К нетрадиционным методам развития силы мышц гиревиков относятся следующие методы: метод принудительного напряжения, метод контраста, _____, безнагрузочный метод, электростимуляционный метод
Правильный ответ: метод переключения

10. Метод _____ основан на принудительном растяжении мышц за 40 с до начала упражнения с отягощением 40% от предельного в течение 10 с.
Правильный ответ: принудительного (пассивного) напряжения

11. Метод _____ основан на резком изменении величины отягощения в каждом упражнении (на 40-50%).
Правильный ответ: контраста

12. Метод _____ предполагает выполнение серии упражнений, между подходами которых выполняются упражнения другой направленности
Правильный ответ: переключения

13. Метод _____ основан на волевом совмещенном напряжении мышц-антагонистов
Правильный ответ: безнагрузочный

14. Метод _____ основан на раздражении мышц электрическим током длительностью 10 мс, частотой 2,5 кГц и продолжительностью раздражения 10 с.
Правильный ответ: электростимуляционный

15. Толчок включает в себя четыре приема: подъем гири на грудь, подъем от груди, опускание гири на грудь, _____
Правильный ответ: опускание гири с груди

УК-7.2 Выбирает методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, профилактики профессиональных заболеваний и утомления на рабочем месте

Задания закрытого типа:

1. Тонизирующее воздействие на организм человека оказывают следующие гидропроцедуры
1) хлористая ванна
2) жемчужная ванна
3) хлоридно-натриевая ванна
4) щелочная ванна
Правильный ответ: 3

2. Сопоставьте методы организации выполнения упражнений с их определением:
А) метод при котором чаще всего применяется при работе с отстающими или с хорошо подготовленными спортсменами
Б) этот метод применяется для закрепления навыков в поднимании гирь при массовой подготовке спортсменов
В) учащиеся распределяются на несколько групп в зависимости от подготовленности и изучаемого материала
Г) метод предусматривает одновременное выполнение упражнений всеми занимающимися
1. фронтальный метод
2. групповой метод
3. индивидуальный метод
4. поточный метод
Правильный ответ: А – 3, Б – 4, В – 2, Г - 1

3. Травмы в гиревом спорте:
1) перенапряжение позвоночника
2) травмы коленных суставов
3) растяжение сухожилий и мышц
4) травма головы
Правильный ответ: 1, 2, 3

4. Запишите правильную последовательность рывка:

1) отрыв гири с помоста и замах гири назад за колени (выполняется один раз)
2) просов кисти в дужку гири
3) подрыв гири
4) сброс гири
5) принятие основного старта
6) подъем из основного старта до подрыва
7) опускание гири в положение основного старта
8) подсед и фиксация гири на выпрямленной руке
Правильный ответ: 1, 5, 6, 3, 2, 8, 4, 7

5. Выпишите верные варианты дыхания
1) три цикла дыхания на рывок и опускание гири
2) два цикла дыхания на рывок и опускание гири
3) один цикл дыхания на рывок и опускание гири
4) четыре цикла дыхания на рывок и опускание гири
Правильный ответ: 1, 2

Задания открытого типа:

1. Пояс для тяжелой атлетики выполняется из кожи и должен иметь ширину до _____
Правильный ответ: 12 см

2. _____ - специальная спортивная обувь, которую носят тяжелоатлеты.
Правильный ответ: штангетки

3. _____ - необходимы для фиксации коленных суставов, что снижает риск получения травмы.
Правильный ответ: эластичные бинты

4. _____ - фиксируют запястья и препятствуют появлению болевого синдрома
Правильный ответ: напульсники

5. Правила состязаний устанавливают требования к их ширине: не более _____
Правильный ответ: 10 см

6. _____ - белый порошок или раствор, которым натирают ладони, чтобы предотвратить скольжение гири в руке.
Правильный ответ: магнезия

7. Перед началом выполнения комплекса необходимо выполнить _____, в противном случае можно получить травму или первые упражнения будут потрачены на разминку, а утомление наступит быстрее
Правильный ответ: разминку

8. Сила человека зависит от состава мышечных волокон. Различают «медленные» и «_____» мышечные волокна
Правильный ответ: быстрые

9. Существует четыре типа утомления: _____, сенсорное, эмоциональное, физическое

Правильный ответ: умственное

10. Физическое утомление делится на: локальное, региональное и _____
Правильный ответ: общее

11. _____ физическое утомление – в работе приняло менее 1/3 всего объема мышц
Правильный ответ: локальное

12. _____ физическое утомление – в работе приняло участие менее 2/3 всего объема мышц
Правильный ответ: региональное

13. _____ физическое утомление – в работе приняло участие более 2/3 объема мышц
Правильный ответ: общее

14. Упражнения, преимущественно способствующие повышению _____ анаэробных способностей. Продолжительности работы 10-15 с, интенсивность максимальная. Упражнения используются в режиме повторного выполнения, сериями
Правильный ответ: алактатных

15. Упражнения, способствующие повышению _____ анаэробных возможностей. Продолжительности работы 30-60 с, интенсивность 85-90% от максимально доступной
Правильный ответ: лактатных

УК-7.3 Способен выбирать методы и средства физической культуры и спорта для физической подготовленности в профессиональной сфере

Задания закрытого типа:

1. Во время выполнения рывка не разрешается:
1) дожимать гирю
2) касаться свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки
3) касаться гирей помоста
4) один перехват гири с одной руки в другую
Правильный ответ: 1, 2, 3

2. Очки начисляются по правилу:
1) 1 толчок – 1 очко, 1 рывок – 1 очко
2) 1 толчок – 0,5 очка, 1 рывок – 1 очко
3) 1 толчок – 1 очко, 1 рывок – 0,5 очка
4) 1 толчок – 0,5 очка, 1 рывок – 0,5 очка
Правильный ответ: 3

3. Какие гири не используются в спортивных дисциплинах?
1) 12 кг
2) 16 кг
3) 20 кг
4) 24 кг
5) 28 кг
6) 32 кг
Правильный ответ: 3, 5

4. Последовательность выполнения рывка гири
1) опускание гири в замах, замах
2) замах, подрыв
3) фиксация, поворот гири
4) перехват дужки, фиксация
5) перехват дужки
6) поворот гири, перехват дужки
7) опускание гири в замах, замах, подрыв
8) фиксация
9) перехват дужки, фиксация
Правильный ответ: 3, 5, 1, 2, 4, 8, 6, 7, 9

5. Сопоставьте методы организации выполнения упражнений с их определением:
А) метод при котором чаще всего применяется при работе с отстающими или с хорошо подготовленными спортсменами
Б) этот метод применяется для закрепления навыков в поднимании гирь при массовой подготовке спортсменов
В) учащиеся распределяются на несколько групп в зависимости от подготовленности и изучаемого материала
Г) метод предусматривает одновременное выполнение упражнений всеми занимающимися
1. фронтальный метод
2. групповой метод
3. индивидуальный метод
4. поточный метод
Правильный ответ: А – 3, Б – 4, В – 2, Г - 1

Задания открытого типа:

1. Принцип _____ предусматривает постановку и выполнение новых более сложных заданий, в которых постепенно нарастает общий объем и интенсивность нагрузки
Правильный ответ: прогрессирования

2. На занятиях по гиревому спорту применяются следующие методы организации выполнения упражнений: фронтальный, _____, индивидуальный и поточный.
Правильный ответ: групповой

3. Известны три основные группы методов обучения – _____, наглядные и практические.
Правильный ответ: словесные

4. На соревнованиях, при выполнении упражнения рывок, перекладывать гирю можно _____ раз(а)
Правильный ответ: один

5. _____ - упражнение гиревого двоеборья, в котором гиря одним непрерывным движением поднимается вверх на прямую руку
Правильный ответ: рывок

6. _____ - упражнение, выполняемое в два приема: первый - гири поднимаются на грудь, второй - гири выталкиваются вверх на прямые руки.

Правильный ответ: толчок

7. _____ - придание гире ускорения при выходе из замаха с целью ее дальнейшего движения вверх
Правильный ответ: подрыв

8. _____ режим мышечной деятельности характерен для силовой работы, при которой происходит увеличение или уменьшение длины мышц без изменения их тонуса.
Правильный ответ: динамический

9. _____ режим мышечной деятельности характерен дня силовой работы, при которой изменяется тонус, а не длина мышц.
Правильный ответ: статистический

10. К нетрадиционным методам развития силы мышц гиревиков относятся: метод принудительного (пассивного) напряжения, метод контраста, метод переключения, безнагрузочный метод, _____ метод
Правильный ответ: электростимуляционый

11. _____ - способность организма атлета сопротивляться утомлению, при относительно длительных и высоких силовых нагрузках
Правильный ответ: силовая выносливость

12. _____ метод - повторение физического упражнения с одинаковой мощностью, характером и длительностью интервалов отдыха.
Правильный ответ: повторный

13. Метод _____ применяется для увеличения массы мышц и их укрепления. Наиболее эффективны последние движения, когда в результате многократного беспрерывного выполнения упражнения в организме наступает утомление
Правильный ответ: «до отказа»

14. Метод _____ - характеризуется таким выполнением упражнений, при котором гиревик проявляет силу в наибольшей мере, на какую он способен на данном тренировочном занятии.
Правильный ответ: максимальных усилий

15. _____ метод основан в напряжении определенных групп мышц в статическом положении всего тела. Этот метод используется в качестве дополнительного способа развития силы.
Правильный ответ: изометрический

5.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка знаний, умений, навыка и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине Гиревой спорт проводится в форме текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в течение семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний, формирования умений и навыков, своевременного выявления

преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке, а так же для совершенствования методики обучения, организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

К текущему контролю относятся проверка знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся:

- на занятиях (выполнение заданий);

- по результатам выполнения индивидуальных заданий (реферат, контрольные задания);

- по результатам отчета обучающихся в ходе индивидуальной консультации преподавателя, проводимой в часы самостоятельной работы, по имеющимся задолженностям.

Для достижения комплексная оценка качества учебной работы обучающихся внедрена балльно-рейтинговой системы оценки учебных достижений обучающихся.

Балльно-рейтинговая система оценки учебных достижений обучающихся направлена на решение следующих задач:

- повышение мотивации обучающихся к освоению образовательных программ путем более высокой дифференциации оценки их учебной работы;

- повышение уровня организации образовательного процесса в университете.

Порядок начисления баллов доводятся до сведения каждого обучающегося в начале семестра изучения дисциплины.

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

- первая составляющая – оценка регулярности, своевременности и качества выполнения студентом учебной работы по изучению дисциплины в течение периода изучения дисциплины (семестра, или нескольких семестров) (сумма – не более 85 баллов). Баллы, характеризующие успеваемость студента по дисциплине, набираются им в течение всего периода обучения за изучение отдельных тем и выполнение отдельных видов работ.

- вторая составляющая – оценка знаний студента по результатам промежуточной аттестации (не более 15 –баллов).

Общий балл текущего контроля складывается из следующих составляющих:

- посещаемость – студенту, посетившему все занятия, начисляется 20 баллов;

- выполнение заданий по дисциплине в течение семестра в соответствии с учебным планом. Студенту, выполнившему в срок и с высоким качеством все требуемые задания, начисляется максимально 20 баллов;

- контрольные мероприятия (сдача нормативов) – максимальная оценка 25 баллов.

- бонусы - 20 балов. До проведения промежуточной аттестации преподаватель может в качестве поощрения начислить обучающемуся до 20 дополнительных (бонусных) баллов за проявление академической активности в ходе изучения дисциплины, выполнение индивидуальных заданий с оценкой «отлично», активное участие в групповой проектной работе, непосредственное участие в НИРС и т.п. Порядок начисления бонусных баллов должен быть отражен в фондах оценочных средств рабочей программы дисциплины. Начисление бонусных баллов производится на последнем занятии.

График контрольных мероприятий текущего контроля по дисциплине

№ и наименование темы контрольного мероприятия	Формируемая компетенция	Индикатор достижения компетенции	Этап формирования компетенции	Форма контрольного мероприятия	Баллы за контрольное мероприятие
1. Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 60 см)	УК-7	УК-7.1,			2
2. Прыжок в длину с места, м					2

(235-муж, 190-жен)		УК-7.2 УК-7.3	I этап II этап III этап	Тест	
3. Челночный бег 3х10 м, с (8,0-муж, 8,4-жен)					3
4. Бег 30 м, (6,2 с-муж., 6,4с – жен.)					2
5. Бег 3000м –муж 12,0 мин, с ; бег 2000м- жен 10,5мин,с					3
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз (25-муж, 15-жен)					3
7. Бег 1000 м, мин, с (3,50-муж, 4,15- жен)					3
8. Упражнение «толчок», с гирей 16 кг, (25раз - муж. Техника устно-жен)					2
9. Упражнение «рывок», с гирей 16 кг , 8 кг(25 раз -муж., 30 раз –жен.)					3
10.Судьи их обязанности, официальные сигналы, жесты, фолы		УК-7.1	I этап	Опрос	1
11.Правила и системы проведения соревнований по гиревому спорту					1

В семестре предусмотрена сдача зачета, по результатам работы в семестре студенту выставляется:

- «зачтено» - от 40 баллов;
- «не зачтено» - менее 40 баллов.

Добор баллов. В случае пропуска студентом семестрового контрольного мероприятия по уважительной причине преподаватель должен предоставить студенту возможность сдать данную тему.

Суммы баллов, набранные студентом по результатам каждого текущего контроля, заносятся преподавателем, в соответствующую форму единой ведомости, используемую в течение всего семестра, которая хранится в деканате.

Итоги текущего контроля подводятся в последний рабочий день каждого месяца изучения дисциплины, копии передаются в деканат. Оригинал ведомости хранится у преподавателя до завершения изучения дисциплины, и затем, передается в деканат. Копия ведомости хранится на кафедре.

Преподаватель ведет журнал учета данных текущего контроля, своевременно доводит до сведения студентов информацию, содержащуюся в журнале и предоставляет в деканат в последний рабочий день месяца. Итоги промежуточной аттестации вносятся преподавателем в ведомость учета итогового рейтинга по дисциплине и в обязательном порядке доводятся до сведения студентов. Деканат формирует академический рейтинг студентов в конце каждого семестра.

До проведения промежуточной аттестации всем обучающимся предоставляется возможность добора баллов с целью достижения порогового значения (40 балов) или, при наличии документально подтвержденной уважительной причины пропусков занятий, повышения уровня оценки.

Виды контрольных мероприятий для добора баллов преподаватель устанавливает индивидуально для каждого обучающегося.

Процедура промежуточной аттестации проходит в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся.

Промежуточная аттестация осуществляется, в конце каждого семестра и представляет собой итоговую оценку знаний по дисциплине в виде выставления зачета, дифференцированного зачета, защиты реферата, если она является самостоятельным видом учебной работы студента, а не формой проверки знаний по дисциплине.

Промежуточная аттестация может проводиться в устной, письменной форме.

Итоговый рейтинг по дисциплине отражает качество освоения обучающимся учебного материала. Максимальная сумма баллов, которая может быть учтена в индивидуальном рейтинге обучающегося в семестре по каждой дисциплине, не может превышать 100 баллов (включая бонусные баллы). Практика (учебная, производственная), НИРС и курсовая работа (проект) рассматриваются как самостоятельная учебная дисциплина.

- Аттестационные испытания проводятся преподавателем, ведущим лекционные занятия по данной дисциплине, или преподавателями, ведущими практические занятия (кроме устного экзамена). Присутствие посторонних лиц в ходе проведения аттестационных испытаний без разрешения ректора или проректора не допускается (за исключением работников университета, выполняющих контролирующие функции в соответствии со своими должностными обязанностями). В случае отсутствия ведущего преподавателя аттестационные испытания проводятся преподавателем, назначенным письменным распоряжением по кафедре.
- Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, могут допускаться на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих.
- Во время аттестационных испытаний обучающиеся могут пользоваться рабочей программой дисциплины, а также с разрешения преподавателя справочной и нормативной литературой, калькуляторами.
- Время подготовки ответа при сдаче зачета/экзамена в устной форме должно составлять не менее 40 минут (по желанию обучающегося ответ может быть досрочным). Время ответа – не более 15 минут.
- При подготовке к устному экзамену экзаменуемый, как правило, ведет записи в листе устного ответа, который затем сдается экзаменатору.
- При проведении устного экзамена экзаменационный билет выбирает сам экзаменуемый в случайном порядке.
- Экзаменатору предоставляется право задавать обучающимся дополнительные вопросы в рамках программы дисциплины текущего семестра, а также, помимо теоретических вопросов, давать задачи, которые изучались на практических занятиях.
- Оценка результатов устного аттестационного испытания объявляется обучающимся в день его проведения. При проведении письменных аттестационных испытаний или компьютерного тестирования – в день их проведения или не позднее следующего рабочего дня после их проведения.
- Результаты выполнения аттестационных испытаний, проводимых в письменной форме, форме итоговой контрольной работы или компьютерного тестирования, должны быть объявлены обучающимся и выставлены в зачётные книжки не позднее следующего рабочего дня после их проведения.

Порядок подготовки и проведения промежуточной аттестации в форме зачета

Действие	Сроки	Методика	Ответственный
Выдача заданий к зачету	1 - 4 неделя семестра	На практических занятиях	Ведущий преподаватель
Консультации	в сессию	На групповой консультации	Ведущий преподаватель
Зачет	В сессию	тестирование	Ведущий преподаватель

Формирование оценки («зачтено»/ «не зачтено»)	На зачете	В соответствии с критериями	Ведущий преподаватель

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература	**Количество в библиотеке / ссылка на ЭБС**
Габибов, А. Б. Жим штанги лежа. Специализированные тренировочные программы : методические указания / А. Б. Габибов. — Персиановский : Донской ГАУ, 2017. — 64 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/99899. — Режим доступа: для авториз. пользователей.	https://e.lanbook.com/book/99899
Габибов, А.Б. Силовая подготовка : учебное пособие для студентов спортивного и основного отделения. Ч. 2 / А.Б. Габибов ; Донской ГАУ. - Персиановский : ДонГАУ, 2010. - 72 с. - Библиогр.: с. 69. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647. - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647
Габибов, А.Б. Силовая подготовка : учебное пособие для студентов всех специальностей. Ч. 1 / А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2009. - 61 с. - Библиогр.: с. 58. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643. - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643
Габибов, А. Б. Атлетическая гимнастика: : методические указания / А. Б. Габибов, Т. А. Жаброва. — Персиановский : Донской ГАУ, 2017. — 57 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/99898. — Режим доступа: для авториз. пользователей.	https://e.lanbook.com/book/99898
Дополнительная литература	**Количество в библиотеке / ссылка на ЭБС**
Габибов, А.Б. Физическая культура : методические рекомендации для студентов по работе над рефератами по физическому воспитанию / А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2014. - 48 с. - Библиогр.: с. 33-39. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650. - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650
Физическая культура и спорт : методические указания по изучению дисциплины и выполнению контрольной работы для учащихся факультета заочного обучения всех направлений / Донской ГАУ; составитель А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2016. - 28 с. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642. - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические рекомендации по работе над конспектом лекций во время и после проведения лекции.

В ходе лекционных занятий обучающимся рекомендуется выполнять следующие действия. Вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные вы-

воды и практические рекомендации по их применению. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых о неаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

Методические рекомендации к практическим занятиям с практикоориентированными заданиями.

При подготовке к практическим занятиям обучающимся необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо освоить основные понятия и методики расчета показателей, ответить на контрольные опросы. В течение практического занятия студенту необходимо выполнить задания, выданные преподавателем, что зачитывается как текущая работа студента и оценивается по критериям, представленным в пунктах 5.4 РПД.

Методические рекомендации по подготовке доклада.

При подготовке доклада рекомендуется сделать следующее. Составить план-конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с практикой. Подготовить сопроводительную слайд-презентацию и/или демонстрационный раздаточный материал по выбранной теме. Рекомендуется провести дома репетицию выступления с целью отработки речевого аппарата и продолжительности выступления(регламент– 7-10 мин.).

Выполнение индивидуальных типовых задач.

В случае пропусков занятий, наличия индивидуального графика обучения и для закрепления практических навыков студентам могут быть выданы типовые индивидуальные задания которые должны быть сданы в установленный преподавателем срок.

Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с учебной и научной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на практических занятиях, к контрольным работам, тестированию. Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны быть выполнены также аккуратно, содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим обучающимся.

В процессе работы с учебной и научной литературой обучающийся может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);

- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

Работа с ***научной литературой*** также является важной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к практическим занятиям и зачету.

Научные статьи и монографии по учебной дисциплине можно найти в **ЭБС «Лань» (**www.e.lanbook.com**); Университетская библиотека ONLINE (**http://biblioclub.ru**);** в научной электронной библиотеке **ELIBRARY.RU** (https://elibrary.ru/), в электронной **Библиотеке диссертаций и авторефератов России** (http://www.dslib.net/).

8. КОМПЛЕКТ ЛИЦЕНЗИОННОГО И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, В ТОМ ЧИСЛЕ ОТЕЧЕСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА

Перечень лицензионного программного обеспечения

Windows 8.1;
Adobe acrobat reader;
Google Chrome;
Unreal Commander;
Zoom;
Skype;
Dr.Web;
7-zip;
Yandex Browser;
Лаборатория ММИС «Планы».

Перечень профессиональных баз данных

1. Общероссийская сеть распространения правовой информации «Консультант Плюс». – Режим доступа: http://www.consultant.ru
2. СПС ГАРАНТ. – Режим доступа: http://www.garant.ru

Перечень информационных справочных систем

1. Официальный сайт Министерства по физической культуре и спорту Ростовской области http:// www.minsport.donland.ru
2. Официальный портал правительства Ростовской области http://www.donland.ru
3. Сетевое издание «Центр раскрытия корпоративной информации» http://www.e-disclosure.ru
4. ЭБС «Лань» http: / /e.lanbook.com
5. ЭБС «AgriLib» http://ebs.rgazu.ru

Примечание: информационные технологии включают программное обеспечение и информационные справочные системы

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные аудитории для проведения учебных занятий - оснащены оборудованием и техническими средствами обучения.

Помещение для самостоятельной работы – оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Организации.

Оснащенность и адрес помещений

Наименование помещений	Адрес (местоположение) помещений
Аудитория № 5 Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью (место преподавателя). Технические средства обучения: специализированное учебное оборудование -	346493,Ростовскаяобласть,Октябрьский район,п.Персиановский,ул.Кривошлыкова,дом№ 27

Аудитория № 5 Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Тренажерный зал). Технические средства обучения: специализированное учебное оборудование - спортивное оборудование и инвентарь (тренажеры для различных мышечных групп	346493,Ростовскаяобласть,Октябрьский район,п.Персиановский,ул.Кривошлыкова,дом№ 32
Кабинет № 45 Помещение для самостоятельной работы (электронный читальный зал), укомплектовано специализированной (учебной) мебелью, оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду организации. Windows 8.1 Лицензия №65429551 от 30.06.2015 OPEN 95436094ZZE1706 от Microsoft Volume Licensing Service Center; Office Standard 2013 Лицензия № 65429549 от 30.06.2015 OPEN 95436094ZZE1706 Microsoft Volume Licensing Service Center; OpenOffice Свободно распространяемое ПО, лицензия Apache License 2.0, LGPL; Adobe acrobat reader Свободно распространяемое проприетарное программное обеспечение; МТС Линк тариф Free Свободно распространяемое ПО, Яндекс Телемост Свободно распространяемое ПО ; Yandex Browser Свободно распространяемое ПОYandex Browser Свободно распространяемое ПО; Лаборатория ММИС «АС «Нагрузка» Договор 8630 от 04.10.2021 между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «Лаборатория ММИС»; Лаборатория ММИС Деканат Договор №3830-254 от 14 апреля 2024 между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «Лаборатория ММИС»; Лаборатория ММИС»Планы» Договор №3830-254 от 14 апреля 2025 г. г между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «Лаборатория ММИС»; Система контент –фильтрации SkyDNS (SkyDNS агент) Договор № 2789-24 от 16 мая 2024 г. г. ООО «СкайДНС»; Dr.Web Договор № РГА02040026 от «05» Февраля 2026 г. между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «КОМПАНИЯ ГЭНДАЛЬФ»; 7-zip Свободно распространяемое ПО, GNU Lesser General Public License	346493, Ростовская область, Октябрьский район, п. Персиановский, ул. Кривошлыкова, дом № 27
Аудитория № 4 (лаборантская) Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованное специализированной мебелью для хранения оборудования. Технические средства обучения: специализированное учебное оборудование - сетка волейбольная (3), канат (2), борцовский манекен (1), шахматы (5), стойки волейбольные (1 комплект), сетка футбольная (2), дротики (9), мишени (3), боксерский мешок (1), гири (25), штанга (1), мячи волейбольные (5), мячи баскетбольные (5), мя-	346493, Ростовская область, Октябрьский район, п. Персиановский, ул. Кривошлыкова, дом № 32