

**Министерство сельского хозяйства Российской Федерации**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**ИМЕНИ ИМПЕРАТОРА ПЕТРА I»**

**«Утверждаю»**  
**Декан экономического факультета**  
Агибалов А.В.   
« 23 » 06 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Б1.О.ДЭ.01.04 Силовая подготовка**

Специальность 38.05.01 Экономическая безопасность

Специализация «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности»

Квалификация выпускника – экономист

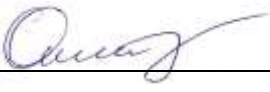
Факультет экономический

Кафедра физического воспитания

Разработчик рабочей программы: старший преподаватель Зубарева Юлия Николаевна

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по специальности 38.05.01 Экономическая безопасность и, утвержденным приказом Министра образования и науки Российской Федерации №293 от 14.04.2021.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания (протокол №10 от 31.05.2022 г.)

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  Алтухова Е.В.

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комиссией гуманитарно-правового факультета (протокол №11 от 22.06.2022 г.)

Председатель методической комиссии \_\_\_\_\_  Сальникова Е.Б.  
подпись

**Рецензент рабочей программы** к.п.н., профессор кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО Воронежского государственного педагогического университета Стеблецов Е.А.

**Рецензент:** Директор ООО «ПАРТНЕР» Щербатых М.А.

## **1. Общая характеристика дисциплины**

### **1.1. Цель дисциплины**

Цель изучения дисциплины «Силовая подготовка» заключается в формировании знаний, умений и навыков, направленных на использование разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, а также обеспечения психофизической готовности обучающихся к успешной профессиональной деятельности.

### **1.2. Задачи дисциплины**

Для достижения поставленных целей дисциплины «Силовая подготовка» предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих, оздоровительных задач:

1. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.
2. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к работе в аграрном секторе экономики по будущей профессии.
3. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### **1.3. Предмет дисциплины**

Предметом дисциплины является функциональное и двигательное развитие студентов

### **1.4. Место дисциплины в образовательной программе**

Дисциплина Б1.О.ДЭ.01.04 «Силовая подготовка» относится к Блоку 1 Дисциплины (модули), часть, формируемая участниками образовательных отношений.

### **1.5. Взаимосвязь с другими дисциплинами**

Учебная дисциплина «Силовая подготовка» связана со следующими дисциплинами учебного плана:

- Б1.О.04 Безопасность жизнедеятельности.
- Б1.О.09 Физическая культура и спорт.
- Б1.О.ДЭ.01.01 Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- Б1.О.ДЭ.01.02 Спортивные игры.
- Б1.О.ДЭ.01.03 Единоборства.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

| Компетенция |                                                                                                                                          | Индикатор достижения компетенции |                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Код         | Содержание                                                                                                                               | Код                              | Содержание                                                                                                                                                                                                                       |
| УК-7        | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | З.2                              | <b>Знать</b> основные способы поддержания должного уровня физической подготовленности                                                                                                                                            |
|             |                                                                                                                                          | У.2                              | <b>Уметь</b> выбирать системы физических упражнений для оптимизации работоспособности и физического развития                                                                                                                     |
|             |                                                                                                                                          | Н.2                              | <b>Иметь навыки</b> использования средств и методов физической культуры и спорта для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности |

## 3. Объем дисциплины и виды работ

### 3.1. Очная форма обучения

| Показатели                                                                        | Семестр |       |       | Всего  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|--------|
|                                                                                   | 2       | 3     | 4     |        |
| Общая трудоёмкость, з.е./ч                                                        | 124     | 80    | 124   | 328    |
| Общая контактная работа, ч                                                        | 76.15   | 52.15 | 76.15 | 204.45 |
| Общая самостоятельная работа, ч                                                   | 47.85   | 27.85 | 47.85 | 123.55 |
| Контактная работа при проведении учебных занятий, в т.ч. (ч)                      | 76.00   | 52.00 | 76.00 | 204.00 |
| практические                                                                      | 76      | 52    | 76    | 204.00 |
| Самостоятельная работа при проведении учебных занятий, ч                          | 39.00   | 19.00 | 39.00 | 97.00  |
| Контактная работа при проведении промежуточной аттестации обучающихся, в т.ч. (ч) | 0.15    | 0.15  | 0.15  | 0.45   |
| зачет                                                                             | 0.15    | 0.15  | 0.15  | 0.45   |
| Самостоятельная работа при промежуточной аттестации, в т.ч. (ч)                   | 8.85    | 8.85  | 8.85  | 26.55  |
| подготовка к зачету                                                               | 8.85    | 8.85  | 8.85  | 26.55  |
| Форма промежуточной аттестации                                                    | зачет   | зачет | зачет | зачет  |

### 3.2. Заочная форма обучения

«Не предусмотрено»

## **4. Содержание дисциплины**

### **4.1. Содержание дисциплины в разрезе разделов и подразделов**

#### **Раздел 1. Методико-практический**

*Подраздел 1.1. Техника безопасности на занятиях силовой подготовкой. Профилактика травматизма.*

Требование к месту занятий, экипировка. Исправность инвентаря и оборудования. Основные виды травм и их профилактика. Основы техники выполнения силовых упражнений. Меры предосторожности при переутомлении. Правильное дыхание при выполнении силовых упражнений. Выполнение комплекса упражнений с собственным весом

*Подраздел 1.2. Методы и средства силовой подготовки. СФП.*

Понятия сила. Разновидности силы. Силовые способности: собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость. Методы развития силовых способностей. Выполнение силовых упражнений и их классификации.

Особенности воспитания максимальной силы, скоростной силы, силовой выносливости. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Нормирование нагрузки при различных подходах к развитию способностей. Упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с отягощением, с партнером, с сопротивлением упругих предметов (резиновые амортизаторы, эспандеры, жгуты). Упражнения с преодолением собственного веса. Изометрические упражнения.

#### **Раздел 2. Учебно-тренировочный.**

*Подраздел 2.1. Упражнения с отягощениями различной направленности.*

Упражнения с собственным весом, их характеристика. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса. Средства: подтягивание на перекладине различными хватами, отжимание от пола в различных вариантах, отжимание на брусьях, подъем переворотом на перекладине, подъем ног на перекладине. Силовые упражнения с партнером. Метод организации занятий: круговой.

Техника выполнения упражнений со свободными весами (гантели, штанги, гири). Средства: жим штанги лежа, приседание со штангой, становая тяга штанги, жим штанги стоя и сидя, сгибание и разгибание рук со штангой стоя. Комплекс упражнений с гантелями: разведение гантелей в стороны на скамье горизонтальной, разведение гантелей в стороны стоя, попеременное сгибание рук с гантелями стоя и сидя, выпады с гантелями, выпрыгивание с гантелями, тяга гантелей в наклоне. Комплекс упражнений с гирями: попеременный жим гири от груди, протяжка одно гири вдоль туловища вверх на прямые руки, попеременное сгибание рук в локтевых суставах, жим от груди лежа на наклонной скамье, подъем с помоста двух гирь на грудь, рывок гири правой и левой рукой. Толчок двух гирь. Система подготовки в формате «Кроссфит».

*Подраздел 2.2. Основы техники силовых упражнений.*

Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на грузоблочных устройствах. Выполнение упражнений с дополнительными утяжелителями. Определение уровня силовой подготовки.

*Подраздел 2.3. Пауэрлифтинг.*

Пауэрлифтинг и его элементы: становая тяга, приседание со штангой, жим штанги лежа. Экипировка в пауэрлифтинге. Общая методика тренировки в пауэрлифтинге. Виды упражнений и правильная техника выполнения базы. Вспомогательные упражнения, отработка техники их выполнения. Планирование тренировочных нагрузок. Методика регулирования собственного веса. Основные показатели роста и самоконтроль в пауэрлифтинге. Оценка спортивных результатов. Правила соревнований.

*Подраздел 2.4. Армрестлинг.*

Физическая сила и ее значение в армрестлинге. Оборудование для занятий армспортом. Структура спортивной тренировки. Базовая техника армрестлинга. Тактическое мастерство рукоборца. Методика обучения тактическим действиям в армспорте. Морально-волевая подготовка. Специализированная подготовка в армрестлинге. Организация и проведение соревнований. Профилактика травматизма и восстановление работоспособности

#### 4.2. Распределение контактной и самостоятельной работы при подготовке к занятиям по подразделам

##### 4.2.1. Очная форма обучения

| Разделы, подразделы дисциплины                                                                 | Контактная работа |    |            | СР        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----|------------|-----------|
|                                                                                                | лекции            | ЛЗ | ПЗ         |           |
| <b>Раздел 1. Методико-практический.</b>                                                        | -                 | -  | <b>60</b>  | <b>23</b> |
| Подраздел 1.1. Техника безопасности на занятиях силовой подготовкой. Профилактика травматизма. | -                 | -  | 6          | 8         |
| Подраздел 1.2. Методы и средства силовой подготовки. СФП.                                      | -                 | -  | 54         | 15        |
| <b>Раздел 2. Учебно-тренировочный.</b>                                                         | -                 | -  | <b>144</b> | <b>74</b> |
| Подраздел 2.1. Упражнения с отягощениями различной направленности.                             | -                 | -  | 36         | 20        |
| Подраздел 2.2. Основы техники силовых упражнений.                                              | -                 | -  | 36         | 18        |
| Подраздел 2.3. Пауэрлифтинг.                                                                   | -                 | -  | 36         | 18        |
| Подраздел 2.4. Армрестлинг.                                                                    | -                 | -  | 36         | 18        |
| Всего:                                                                                         | -                 | -  | <b>204</b> | <b>97</b> |

##### 4.2.2. Заочная форма обучения - «Не предусмотрено»

#### 4.3. Перечень тем и учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

| № п/п | Тема самостоятельной работы                                                                    | Учебно-методическое обеспечение                                                                                                                                                                                                                                              | Объем, ч       |         |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------|
|       |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                              | форма обучения |         |
|       |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                              | Очная          | Заочная |
| 1.    | Раздел 1. Методико-практический                                                                | Организация самостоятельной работы по дисциплине осуществляется в соответствии с учебным пособием и методическими указаниями:<br>1. Силовая подготовка в учебном процессе вуза [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов вузов очной и заочной форм обучения всех | <b>23</b>      | -       |
| 2.    | Подраздел 1.1. Техника безопасности на занятиях силовой подготовкой. Профилактика травматизма. |                                                                                                                                                                                                                                                                              | 8              | -       |
| 3.    | Подраздел 1.2. Методы и средства силовой подготовки. СФП.                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                              | 15             | -       |
| 4.    | Раздел 2. Учебно-тренировочный.                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>74</b>      | -       |

|        |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |   |
|--------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
| 5.     | Подраздел 2.1. Упражнения с отягощениями различной направленности. | направлений и специальностей / Воронежский государственный аграрный университет ; [авт.-сост.: В. И. Воропаев, Ю. А. Бедняков, В. А. Каменовский, А. М. Покусаев ; под общ. ред. Е. В. Алтуховой] .— Электрон. текстовые дан. (1 файл : 3342 Кб) .— Воронеж : Воронежский государственный аграрный университет, 2020 .— Заглавие с титульного экрана .— Режим доступа: для авторизованных пользователей .— Текстовый файл .— Adobe Acrobat Reader 4.0 .— <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/books/b154230.pdf">URL:http://catalog.vsau.ru/elib/books/b154230.pdf</a>                                                                                                                         | 20 | - |
| 6.     | Подраздел 2.2. Основы техники силовых упражнений.                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 18 | - |
| 7.     | Подраздел 2.3. Пауэрлифтинг.                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 18 | - |
| 8.     | Подраздел 2.4. Армрестлинг.                                        | 2. Силовая подготовка [Электронный ресурс] : методические указания для самостоятельной работы обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост. : В. И. Воропаев, В. А. Каменовский, А. М. Покусаев ; под общ. ред. Л. Н. Алтуховой] .— Электрон. текстовые дан. (1 файл : 752 Кб) .— Воронеж : Воронежский государственный аграрный университет, 2021 .— Заглавие с титульного экрана .— Режим доступа: для авторизованных пользователей .— Текстовый файл .— Adobe Acrobat Reader 4.0 .— <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m165066.pdf">URL:http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m165066.pdf</a> | 18 | - |
| Всего: |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 97 | - |

## 5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации и текущего контроля

### 5.1. Этапы формирования компетенций

| Подраздел дисциплины                                                                           | Компетенция | Индикатор достижения компетенции |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------|
| <b>Модуль 4. Силовая подготовка.</b>                                                           | УК-7        | 3.2<br>У.2<br>Н.2                |
| Раздел 1. Методико-практический.                                                               | УК-7        | 3.2<br>У.2                       |
| Подраздел 1.1. Техника безопасности на занятиях силовой подготовкой. Профилактика травматизма. | УК-7        | 3.2                              |
| Подраздел 1.2. Методы и средства силовой подготовки. СФП.                                      | УК-7        | 3.2<br>У.2                       |
| Раздел 2. Учебно-тренировочный.                                                                | УК-7        | 3.2<br>Н.2                       |
| Подраздел 2.1. Упражнения с отягощениями различной направленности.                             | УК-7        | 3.2<br>Н.2                       |
| Подраздел 2.2. Основы техники силовых упражнений.                                              | УК-7        | 3.2<br>Н.2                       |
| Подраздел 2.3. Пауэрлифтинг.                                                                   | УК-7        | 3.2<br>Н.2                       |
| Подраздел 2.4. Армрестлинг.                                                                    | УК-7        | 3.2<br>Н.2                       |

### 5.2. Шкалы и критерии оценивания достижения компетенций

#### 5.2.1. Шкалы оценивания достижения компетенций

| Вид оценки                                 | Оценки     |         |
|--------------------------------------------|------------|---------|
| Академическая оценка по 2-х балльной шкале | не зачтено | зачтено |

### 5.2.2. Критерии оценивания достижения компетенций

#### Критерии оценки на зачете

| Оценка, уровень достижения компетенций | Описание критериев                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Зачтено, высокий                       | Студент выполнил все задания, предусмотренные рабочей программой, отчитался об их выполнении, демонстрируя отличное знание освоенного материала и умение самостоятельно решать сложные задачи дисциплины.                        |
| Зачтено, продвинутый                   | Студент выполнил все задания, предусмотренные рабочей программой, отчитался об их выполнении, демонстрируя хорошее знание освоенного материала и умение самостоятельно решать стандартные задачи дисциплины.                     |
| Зачтено, пороговый                     | Студент выполнил все задания, предусмотренные рабочей программой, отчитался об их выполнении, демонстрируя знание основ освоенного материала и умение решать стандартные задачи дисциплины с помощью преподавателя.              |
| Не зачтено, компетенция не освоена     | Студент выполнил не все задания, предусмотренные рабочей программой или не отчитался об их выполнении, не подтверждает знание освоенного материала и не умеет решать стандартные задачи дисциплины даже с помощью преподавателя. |

#### Критерии оценки тестов

| Оценка, уровень достижения компетенций      | Описание критериев                                 |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Отлично, высокий                            | Содержание правильных ответов в тесте не менее 90% |
| Хорошо, продвинутый                         | Содержание правильных ответов в тесте не менее 75% |
| Удовлетворительно, пороговый                | Содержание правильных ответов в тесте не менее 50% |
| Неудовлетворительно, компетенция не освоена | Содержание правильных ответов в тесте менее 50%    |

#### Критерии оценки устного опроса

| Оценка, уровень достижения компетенций | Описание критериев                                                                                                                               |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Зачтено, высокий                       | Студент демонстрирует уверенное знание материала, четко выражает свою точку зрения по рассматриваемому вопросу, приводя соответствующие примеры. |
| Зачтено, продвинутый                   | Студент демонстрирует уверенное знание материала, но допускает отдельные погрешности в ответе.                                                   |
| Зачтено, пороговый                     | Студент демонстрирует существенные пробелы в знаниях материала, допускает ошибки в ответах.                                                      |
| Не зачтено, компетенция не освоена     | Студент демонстрирует незнание материала, допускает грубые ошибки в ответах.                                                                     |

**Критерии оценки решения задач**

| Оценка, уровень достижения компетенций | Описание критериев                                                                                                                                 |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Зачтено, высокий                       | Студент уверенно знает методику и алгоритм решения задачи, не допускает ошибок при ее выполнении.                                                  |
| Зачтено, продвинутый                   | Студент в целом знает методику и алгоритм решения задачи, не допускает грубых ошибок при ее выполнении.                                            |
| Зачтено, пороговый                     | Студент в целом знает методику и алгоритм решения задачи, допускает ошибок при ее выполнении, но способен исправить их при помощи преподавателя.   |
| Не зачтено, компетенция не освоена     | Студент не знает методику и алгоритм решения задачи, допускает грубые ошибки при ее выполнении, не способен исправить их при помощи преподавателя. |

**Критерии оценки рефератов**

| Оценка, уровень достижения компетенций | Описание критериев                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Зачтено, высокий                       | Структура, содержание и оформление реферата полностью соответствуют предъявляемым требованиям, обоснована актуальность темы, даны четкие формулировки, использованы актуальные источники информации, отсутствуют орфографические, синтаксические и стилистические ошибки.                                     |
| Зачтено, продвинутый                   | Структура, содержание и оформление реферата полностью соответствуют предъявляемым требованиям, обоснована актуальность темы, даны четкие формулировки, использованы актуальные источники информации, имеются отдельные орфографические, синтаксические и стилистические ошибки.                               |
| Зачтено, пороговый                     | Структура, содержание и оформление реферата в целом соответствуют предъявляемым требованиям, обоснована актуальность темы, даны четкие формулировки, использованы как актуальные, так и устаревшие источники информации, имеются отдельные орфографические, синтаксические и стилистические ошибки.           |
| Не зачтено, компетенция не освоена     | Структура, содержание и оформление реферата не соответствуют предъявляемым требованиям, актуальность темы не обоснована, отсутствуют четкие формулировки, использованы преимущественно устаревшие источники информации, имеются в большом количестве орфографические, синтаксические и стилистические ошибки. |

**5.3. Материалы для оценки достижения компетенций****5.3.1. Оценочные материалы промежуточной аттестации****5.3.1.1. Вопросы к экзамену – «Не предусмотрены».**

**5.3.1.2. Задачи к зачёту**

| <b>№</b> | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                            | <b>Компетенция</b> | <b>ИДК</b> |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------|
| 1.       | Приведите примеры упражнений для улучшения показателей силовой выносливости в упражнении «Подтягивание на перекладине».                                                                                                      | УК-7               | У.2        |
| 2.       | Для определения показателей силовой выносливости выполняется упражнение «Подъём переворотом на перекладине». Какие дополнительные средства можно использовать для улучшения функциональных возможностей в данном упражнении? | УК-7               | У.2<br>Н.2 |
| 3.       | Приведите варианты и продемонстрируйте необходимые средства и методы, позволяющие совершенствовать функциональные возможности в упражнении «Отжимания на брусьях»?                                                           | УК-7               | У.2<br>Н.2 |
| 4.       | Используя какие вспомогательные упражнения можно добиться максимального показателя в контрольном тесте «Подъём ног на перекладине»?                                                                                          | УК-7               | У.2<br>Н.2 |
| 5.       | Для определения физического качества «быстрота» выполняется контрольный тест бег 100 м, используя какие средства и методы можно улучшить результат в этом упражнении?                                                        | УК-7               | Н.2        |
| 6.       | Для тестирования общей выносливости предлагается контрольный норматив у юношей бег 3000 м. Как использовать данное средство в подготовке к будущей профессиональной деятельности?                                            | УК-7               | Н.2        |
| 7.       | Специальную выносливость мышц рук и плечевого пояса определяют силовым тестом «Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа». Приведите пример комплекса вспомогательных упражнений для улучшения результата в этом упражнении.      | УК-7               | У.2<br>Н.2 |

**5.3.1.3. Вопросы к зачету с оценкой – «Не предусмотрены».****5.3.1.4. Вопросы к зачету**

| <b>№</b> | <b>Содержание</b>                                                                  | <b>Компетенция</b> | <b>ИДК</b> |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------|
| 1.       | Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях силовой подготовкой. | УК-7               | 3.2        |
| 2.       | Основы методики организации и проведения занятий по силовой подготовке.            | УК-7               | 3.2        |
| 3.       | Охарактеризуйте основные группы мышц двигательного аппарата.                       | УК-7               | 3.2        |
| 4.       | Методы силовой подготовки и их характеристика.                                     | УК-7               | 3.2        |
| 5.       | Дайте определение понятию «сила». Виды силы. Абсолютная сила, относительная сила.  | УК-7               | 3.2        |
| 6.       | Виды упражнений как средство воспитания силовых качеств.                           | УК-7               | 3.2        |
| 7.       | Оборудование и инвентарь для занятий силовой подготовкой.                          | УК-7               | 3.2        |
| 8.       | Силовые виды спорта, их характеристика и их направлен-                             | УК-7               | 3.2        |

|     |                                                                                               |      |     |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|
|     | ность.                                                                                        |      |     |
| 9.  | Формирование и совершенствование двигательного навыка.                                        | УК-7 | 3.2 |
| 10. | Физическая подготовленность и критерии нагрузок.                                              | УК-7 | 3.2 |
| 11. | Энергозатраты, объем двигательной активности.                                                 | УК-7 | 3.2 |
| 12. | Питание занимающихся силовыми упражнениями. Спортивная фармакология.                          | УК-7 | 3.2 |
| 13. | Контроль функционального состояния при занятиях силовой подготовкой.                          | УК-7 | 3.2 |
| 14. | Врачебный контроль, самоконтроль. Дневник самоконтроля, выбор здоровьесберегающих упражнений. | УК-7 | 3.2 |
| 15. | Терминология, используемая в силовой подготовке.                                              | УК-7 | 3.2 |
| 16. | Особенности роста мышечной массы и обеспечение работы мышц.                                   | УК-7 | 3.2 |
| 17. | Особенности составления комплексов упражнений.                                                | УК-7 | 3.2 |
| 18. | Обоснуйте источники энергии в клетках при мышечном сокращении.                                | УК-7 | 3.2 |
| 19. | Охарактеризуйте сгибатели и разгибатели основных мышечных групп.                              | УК-7 | 3.2 |
| 20. | Объективные и субъективные признаки утомления.                                                | УК-7 | 3.2 |

**5.3.1.5. Перечень тем курсовых проектов (работ) – «Не предусмотрен».**

**5.3.1.6. Вопросы к защите курсового проекта (работы) – «Не предусмотрены».**

### **5.3.2. Оценочные материалы текущего контроля**

#### **5.3.2.1. Вопросы тестов**

| <b>№</b> | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Компетенция</b> | <b>ИДК</b> |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------|
| 1.       | Сила – это:<br>а) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;<br>б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;<br>в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечные усилия».                                            | УК-7               | 3.2        |
| 2.       | В чем заключаются основные меры предупреждения травматизма при занятиях силовой подготовкой?<br>а) в соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузке соответствующей функциональному состоянию;<br>б) в подборе физической нагрузке с учетом общего состояния организма и в периодической смены деятельности;<br>в) в четком контроле над длительностью занятий и физической нагрузки. | УК-7               | 3.2        |
| 3.       | Какой из приемов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий силовыми упражнениями?<br>а) измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и                                                                                                                                                                                                                      | УК-7               | 3.2        |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |     |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|
|     | после окончания тренировки);<br>б) периодическое измерение сил мышц кистей, массы и длины тела, окружности грудной клетки;<br>в) подсчет в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.                                                                                                                        |      |     |
| 4.  | Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?<br>а) прыжки со скакалкой;<br>б) длительный бег до 25-30 минут;<br>в) подтягивание из виса на перекладине.                                                                                                     | УК-7 | 3.2 |
| 5.  | При помощи каких упражнений можно повысить силовые показатели?<br>а) общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;<br>б) бег с различной скоростью и продолжительностью;<br>в) жим штанги лежа на горизонтальной скамье.                                                                                | УК-7 | 3.2 |
| 6.  | Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?<br>а) правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;<br>б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;<br>в) измерять пульс.                           | УК-7 | 3.2 |
| 7.  | Основные формы подготовки спортсменов силовых видов спорта является:<br>а) утренняя гимнастика;<br>б) тренировка;<br>в) самостоятельные занятия.                                                                                                                                                                         | УК-7 | 3.2 |
| 8.  | Какое влияние оказывает силовые упражнения на развитие телосложения человека?<br>а) укрепляют здоровье;<br>б) повышают работоспособность;<br>в) формируют мускулатуру.                                                                                                                                                   | УК-7 | 3.2 |
| 9.  | Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:<br>а) увеличение объема мышц;<br>б) быстрый рост абсолютной силы;<br>в) укрепление опорно-двигательного аппарата.                                                                                                                              | УК-7 | 3.2 |
| 10. | Укажите три этапа обучения силовыми упражнениями:<br>а) вводная беседа, рассказ, объяснение или описание того или иного приема;<br>б) формирования знаний, показ движения;<br>в) ознакомительное разучивание, углубленное разучивание, совершенствование умений в различных условиях.                                    | УК-7 | 3.2 |
| 11. | Укажите структуру (части) учебно-тренировочного занятия:<br>а) занятия состоят из двух частей: вводно-подготовительной (разминки) и основной;<br>б) занятия состоят из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной;<br>в) занятие состоит из трех частей: вводной, подготовительной и основной. | УК-7 | 3.2 |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |     |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|
| 12. | Формы занятий физическими упражнениями и спортом в вузе:<br>а) учебные занятия: теоретические, практические, контрольные;<br>б) внеучебные занятия: в секциях, в клубах, самостоятельные занятия физической культурой и спортом, участие в соревнованиях;<br>в) оба ответа правильные.                                                  | УК-7 | 3.2 |
| 13. | Основные показатели физического развития человека:<br>а) сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, показатели здоровья;<br>б) телосложение (рост, вес, объемы и формы частей тела человека), наличие спортивного разряда по какому-либо виду спорта;<br>в) рациональное питание, здоровый образ жизни, двигательная активность. | УК-7 | 3.2 |
| 14. | Утомление – это:<br>а) функциональное состояние, возникающее при рациональном планировании распорядка дня;<br>б) функциональное состояние, временно возникающее при продолжительной и интенсивной нагрузке;<br>в) уменьшается сила и выносливость мышц, ухудшается координация.                                                         | УК-7 | 3.2 |
| 15. | Средствами развития силы является:<br>а) упражнения с внешним сопротивлением;<br>б) упражнения циклического характера;<br>в) упражнения ациклического характера.                                                                                                                                                                        | УК-7 | 3.2 |
| 16. | Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на:<br>а) координацию;<br>б) быстроту;<br>в) гибкость.                                                                                                                                                                                                                         | УК-7 | 3.2 |
| 17. | Основным специфическим средством физического воспитания является:<br>а) физические упражнения;<br>б) соблюдение режима дня;<br>в) закаливание.                                                                                                                                                                                          | УК-7 | 3.2 |
| 18. | Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:<br>а) абсолютным запасом скорости;<br>б) скоростной выносливостью;<br>в) скоростной способностью.                                                                                                                                                 | УК-7 | 3.2 |
| 19. | Основными признаками физического развития являются:<br>а) антропометрические показатели;<br>б) социальные особенности человека;<br>в) особенности интенсивной работы.                                                                                                                                                                   | УК-7 | 3.2 |
| 20. | Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?<br>а) силы;<br>б) быстрота;<br>в) стойкость.                                                                                                                                                                                   | УК-7 | 3.2 |
| 21. | Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:                                                                                                                                                                                                                                                                                         | УК-7 | 3.2 |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |     |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|
|     | а) быстрота, выносливость, силовая подготовленность;<br>б) быстрота, ловкость, гибкость;<br>в) сила, быстрота, стройность.                                                                                                                                                                                                                                                         |      |     |
| 22. | Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?<br>а) бокс;<br>б) керлинг;<br>в) тяжелая атлетика.                                                                                                                                                                                                                                                                        | УК-7 | 3.2 |
| 23. | Основу двигательных способностей человека составляет:<br>а) задатки психодинамических способностей;<br>б) степень тренированности и выносливости мышц;<br>в) медицинские показания.                                                                                                                                                                                                | УК-7 | 3.2 |
| 24. | Уровень развития двигательных способностей человека определяется:<br>а) ответной реакцией организма на внешние физические раздражители;<br>б) способность неоднократно выполнять требования спортивных разрядов;<br>в) личные достижения человека.                                                                                                                                 | УК-7 | 3.2 |
| 25. | В основу физиологической классификации физических упражнений положено:<br>а) некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящие в определенную группу;<br>б) зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений;<br>в) разделение занимающихся на группы в зависимости от физиологических кондиций и ограничений. | УК-7 | 3.2 |
| 26. | Какой из перечисленных вариантов не является разновидности силы?<br>а) абсолютная сила;<br>б) относительная сила;<br>в) сила напряженности.                                                                                                                                                                                                                                        | УК-7 | 3.2 |
| 27. | Что НЕ является методом воспитания силы?<br>а) метод максимальных усилий;<br>б) метод повторных усилий;<br>в) метод динамических усилий;<br>г) метод регламентированного упражнения.                                                                                                                                                                                               | УК-7 | 3.2 |
| 28. | Что НЕ является источником энергии в клетках при мышечном сокращении?<br>а) АРФ;<br>б) АТФ;<br>в) РНК.                                                                                                                                                                                                                                                                             | УК-7 | 3.2 |
| 29. | Какой из приведенных вариантов не является процессом выработки энергии в клетках организма и расхода этой энергии в отдельных физических упражнениях?<br>а) изотонический процесс;<br>б) анаэробный процесс;<br>в) аэробный процесс.                                                                                                                                               | УК-7 | 3.2 |
| 30. | Что такое двигательное умение?<br>а) уровень владения знаниями о движении;<br>б) уровень владения двигательными действиями;<br>в) уровень владения системой движения.                                                                                                                                                                                                              | УК-7 | 3.2 |

**5.3.2.2. Контрольные упражнения-тесты**(I-II курсы)  
Юноши

| №<br>п/п | Наименование упражнений-тестов                                                                               | Критерии оценки |        |       |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------|-------|
|          |                                                                                                              | отлично         | хорошо | удов. |
| 1        | Поднимание гири 24 кг (рывок) до 70 кг                                                                       | 38              | 34     | 30    |
| 2        | Поднимание гири 24 кг (рывок) св. 70 кг                                                                      | 44              | 40     | 36    |
| 3        | Тест на силовую подготовленность. Отжимание (кол-во раз)                                                     | 35              | 30     | 25    |
| 4        | Тест на силовую подготовленность. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)                                   | 15              | 12     | 9     |
| 5        | Тест на силовую подготовленность. Подъем туловища из положения лежа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз). | 60              | 50     | 40    |

(I-II курсы)  
Девушки

| №<br>п/п | Наименование упражнений-тестов                                                                              | Критерии оценки |        |       |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------|-------|
|          |                                                                                                             | отлично         | хорошо | удов. |
| 1        | Тест на силовую подготовленность. Отжимание (кол-во раз)                                                    | 15              | 12     | 10    |
| 2        | Тест на силовую подготовленность. Отжимание с колен (кол-во раз)                                            | 35              | 30     | 25    |
| 3        | Тест на силовую подготовленность. Подъем туловища из положения лежа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз) | 60              | 50     | 40    |

**5.3.2.3. Вопросы для устного опроса**

| №   | Содержание                                                                                        | Компетенция | ИДК |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----|
| 1.  | Назовите основные двигательные качества человека. Дайте краткую характеристику.                   | УК-7        | 3.2 |
| 2.  | Дайте определение понятия «сила» как физического качества. Приведите примеры разновидности силы.  | УК-7        | 3.2 |
| 3.  | Назовите факторы, оказывающие влияние на уровень развития и проявления двигательных способностей. | УК-7        | 3.2 |
| 4.  | Приведите примеры методов силовой подготовки.                                                     | УК-7        | 3.2 |
| 5.  | Охарактеризуйте режимы работы мышц.                                                               | УК-7        | 3.2 |
| 6.  | Перечислите виды силовых способностей и дайте им краткую характеристику.                          | УК-7        | 3.2 |
| 7.  | Дайте сравнительную характеристику понятия «Абсолютная сила» и «Относительная сила».              | УК-7        | 3.2 |
| 8.  | Перечислите факторы, обеспечивающие проявление силовых способностей.                              | УК-7        | 3.2 |
| 9.  | Назовите группу упражнений, которые используются для развития силовых способностей.               | УК-7        | 3.2 |
| 10. | Раскройте особенности методики развития скоростно-силовых способностей.                           | УК-7        | 3.2 |

|     |                                                                                                                             |      |     |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|
| 11. | Приведите пример подбора упражнений в зависимости от индивидуальных способностей.                                           | УК-7 | 3.2 |
| 12. | Расскажите о соотношении интенсивности и объема при выполнении силовых упражнений.                                          | УК-7 | 3.2 |
| 13. | Приведите пример составления комплексов упражнений на различные группы мышц.                                                | УК-7 | 3.2 |
| 14. | Приведите пример структуры учебно-тренировочного занятия по силовой подготовке.                                             | УК-7 | 3.2 |
| 15. | Расскажите о предупреждении травматизма на занятиях по силовой подготовке.                                                  | УК-7 | 3.2 |
| 16. | Приведите примеры спортивной экипировки для занятий силовыми упражнениями.                                                  | УК-7 | 3.2 |
| 17. | Назовите основные методы восстановления организма после силовой нагрузки.                                                   | УК-7 | 3.2 |
| 18. | Расскажите о контроле функционального состояния организма при регулярных занятиях силовыми упражнениями. Приведите примеры. | УК-7 | 3.2 |
| 19. | Что такое дневник самоконтроля? Правила заполнения. Основные показатели.                                                    | УК-7 | 3.2 |
| 20. | Раскройте основные принципы питания занимающихся физическими упражнениями.                                                  | УК-7 | 3.2 |

#### 5.3.2.4. Задачи для проверки умений и навыков

| №  | Содержание                                                                                                                                                                                                                   | Компетенция | ИДК        |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|
| 1. | Приведите примеры упражнений для улучшения показателей силовой выносливости в упражнении «Подтягивание на перекладине».                                                                                                      | УК-7        | У.2        |
| 2. | Для определения показателей силовой выносливости выполняется упражнение «Подъем переворотом на перекладине». Какие дополнительные средства можно использовать для улучшения функциональных возможностей в данном упражнении? | УК-7        | У.2<br>Н.2 |
| 3. | Приведите варианты и продемонстрируйте необходимые средства и методы, позволяющие совершенствовать функциональные возможности в упражнении «Отжимания на брусьях»?                                                           | УК-7        | У.2<br>Н.2 |
| 4. | Используя какие вспомогательные упражнения можно добиться максимального показателя в контрольном тесте «Подъем ног на перекладине»?                                                                                          | УК-7        | У.2<br>Н.2 |
| 5. | Для определения физического качества «быстрота» выполняется контрольный тест бег 100 м, используя какие средства и методы можно улучшить результат в этом упражнении?                                                        | УК-7        | Н.2        |
| 6. | Для тестирования общей выносливости предлагается контрольный норматив у юношей бег 3000 м. Как использовать данное средство в подготовке к будущей профессиональной деятельности?                                            | УК-7        | Н.2        |
| 7. | Специальную выносливость мышц рук и плечевого пояса определяют силовым тестом «Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа». Приведите пример комплекса вспомогательных упражнений для улучшения результата в этом упражнении.      | УК-7        | У.2<br>Н.2 |

**5.3.2.5. Перечень тем рефератов**

| №<br>п/п | Тема реферата                                                                                                                                                             |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.                                                                                           |
| 2.       | Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях силовыми упражнениями.                                                                                    |
| 3.       | Развитие силы и мышц.                                                                                                                                                     |
| 4.       | Основы спортивной тренировки.                                                                                                                                             |
| 5.       | Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.                                                                                         |
| 6.       | Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических силовых нагрузок.                                                                                            |
| 7.       | Особенности проведения занятий силовой подготовкой в ВУЗе. Методика составления программ по силовой подготовке с оздоровительной, рекреационной направленностью.          |
| 8.       | Особенности, содержание и структура занятий силовыми упражнениями.                                                                                                        |
| 9.       | Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.                                                                                                            |
| 10.      | Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий силовыми упражнениями.                                                      |
| 11.      | Основы методики и организации самостоятельных занятий по силовой подготовке.                                                                                              |
| 12.      | Использование различных силовых программ для направленной коррекции телосложения.                                                                                         |
| 13.      | Место физической культуры и спорта в моей жизни (студента). «Прошрое, настоящее, перспективы». Влияние занятий силовой подготовкой на воспитание моих личностных качеств. |
| 14.      | Силовые виды спорта и их направленность.                                                                                                                                  |
| 15.      | Питание при занятиях силовой подготовкой.                                                                                                                                 |
| 16.      | Фармакологические препараты. Их роль в динамике роста силовых показателей. Анаболические стероиды и их отрицательное влияние на организм молодого человека.               |
| 17.      | Основные методы контроля функционального состояния организма при занятиях силовой подготовкой.                                                                            |
| 18.      | Сила, разновидности силы, методика воспитания силовых способностей.                                                                                                       |
| 19.      | Виды силовых тренировок: способы быстрого увеличения мышечной массы.                                                                                                      |
| 20.      | Физиологические механизмы роста мышц при занятиях силовыми упражнениями.                                                                                                  |
| 21.      | Диагностика состояния организма при регулярных занятиях силовыми упражнениями.                                                                                            |
| 22.      | Изменение состояния здоровья студента под влиянием различных режимов и условий силовой тренировки.                                                                        |
| 23.      | Классификация силовых упражнений.                                                                                                                                         |
| 24.      | Восстановительные мероприятия занимающихся различными силовыми направлениями.                                                                                             |
| 25.      | Занятия силовой подготовкой как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).                         |

**5.3.2.6. Вопросы для контрольной (расчетно-графической) работы –**  
«Не предусмотрены».

#### 5.4. Система оценивания достижения компетенций

##### 5.4.1. Оценка достижения компетенций в ходе промежуточной аттестации

| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |                                                                                                                                                                                                                                  |                         |                 |                  |                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------|------------------|---------------------------------------|
| Индикаторы достижения компетенции УК-7                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                  | Номера вопросов и задач |                 |                  |                                       |
| Код                                                                                                                                           | Содержание                                                                                                                                                                                                                       | вопросы к экзамену      | задачи к зачёту | вопросы к зачету | вопросы по курсовому проекту (работе) |
| 3.2                                                                                                                                           | <b>Знать</b> основные способы поддержания должного уровня физической подготовленности                                                                                                                                            | -                       | -               | 1-20             | -                                     |
| У.2                                                                                                                                           | <b>Уметь</b> выбирать системы физических упражнений для оптимизации работоспособности и физического развития                                                                                                                     | -                       | 1-4; 7          | -                | -                                     |
| Н.2                                                                                                                                           | <b>Иметь навыки</b> использования средств и методов физической культуры и спорта для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | -                       | 2-7             | -                | -                                     |

##### 5.4.2. Оценка достижения компетенций в ходе текущего контроля

| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |                                                                                                                                                                                                                                  |                         |                        |                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------|--------------------------------------|
| Индикаторы достижения компетенции УК-7                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                  | Номера вопросов и задач |                        |                                      |
| Код                                                                                                                                           | Содержание                                                                                                                                                                                                                       | вопросы тестов          | вопросы устного опроса | задачи для проверки умений и навыков |
| 3.2                                                                                                                                           | <b>Знать</b> основные способы поддержания должного уровня физической подготовленности                                                                                                                                            | 1-30                    | 1-20                   | -                                    |
| У.2                                                                                                                                           | <b>Уметь</b> выбирать системы физических упражнений для оптимизации работоспособности и физического развития                                                                                                                     | -                       | -                      | 1-4; 7                               |
| Н.2                                                                                                                                           | <b>Иметь навыки</b> использования средств и методов физической культуры и спорта для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | -                       | -                      | 2-7                                  |

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1. Рекомендуемая литература

| Тип рекомендаций           | Перечень и реквизиты литературы (автор, название, год и место издания)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Количество экз. в библиотеке |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 1                          | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3                            |
| 2.1. Учебные издания       | Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В. И. Ильинич - М.: Гардарики, 2010 - 367 с.                                                                                                                                                                                                                                                                           | 330                          |
|                            | Общая физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост.: В. В. Севастьянов, Е. А. Стеблецов, Т. В. Поваляева ; под общ. ред. Е. В. Алтуховой] - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2020 [ПТ] URL: <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/books/b168593.pdf">http://catalog.vsau.ru/elib/books/b168593.pdf</a>                                       | 1                            |
|                            | Силовая подготовка в учебном процессе вуза [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов очной и заочной форм обучения всех направлений и специальностей / Воронежский государственный аграрный университет ; [авт.-сост.: В. И. Воропаев, Ю. А. Бедняков, В. А. Каменовский, А. М. Покусаев ; под общ. ред. Е. В. Алтуховой] - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2020 [ПТ] URL: <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/books/b154230.pdf">http://catalog.vsau.ru/elib/books/b154230.pdf</a> | 1                            |
| 2.2. Методические издания  | Силовая подготовка [Электронный ресурс]: методические указания для самостоятельной работы обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост. : В. И. Воропаев, В. А. Каменовский, А. М. Покусаев ; под общ. ред. Л. Н. Алтуховой] - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2021 [ПТ] URL: <a href="http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m165066.pdf">http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m165066.pdf</a>                    | 1                            |
| 2.3. Периодические издания | Адаптивная физическая культура: ежеквартальный журнал / Национальный гос. Ун-т физической культуры, спорта и здоровья - Санкт-Петербург: Б.и., 2003-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1                            |
|                            | Теория и практика физической культуры: Ежемесяч. науч.-теорет. журн. - М.: Б.и., 1993-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1                            |
|                            | Физкультура и спорт: ежемесячный иллюстрированный журнал: 12+ / учредитель : ЗАО "Редакция журнала "Физкультура и спорт" - Москва: Физкультура и спорт, 1977-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1                            |

## 6.2. Ресурсы сети Интернет

### 6.2.1. Электронные библиотечные системы

| №  | Название                    | Размещение                                                              |
|----|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Лань                        | <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>               |
| 2. | ZNANIUM.COM                 | <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>                   |
| 3. | ЮРАЙТ                       | <a href="http://www.biblio-online.ru/">http://www.biblio-online.ru/</a> |
| 4. | IPRbooks                    | <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>     |
| 5. | E-library                   | <a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a>                 |
| 6. | Электронная библиотека ВГАУ | <a href="http://library.vsau.ru/">http://library.vsau.ru/</a>           |

### 6.2.2. Профессиональные базы данных и информационные системы

| №  | Название                                     | Размещение                                                        |
|----|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1. | Справочная правовая система Консультант Плюс | <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a> |
| 2. | Справочная правовая система Гарант           | <a href="http://ivo.garant.ru">http://ivo.garant.ru</a>           |

### 6.2.3. Сайты и информационные порталы

| №  | Название                                                                 | Размещение                                                                                                            |
|----|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»      | <a href="http://www.lib.sportedu.ru">http://www.lib.sportedu.ru</a>                                                   |
| 2. | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>                                                                         |
| 3. | Министерство спорта Российской Федерации                                 | <a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/">https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/</a> |
| 4. | Департамент физической культуры и спорта Воронежской области             | <a href="https://www.govvrn.ru/organizacia/-/~id/844519">https://www.govvrn.ru/organizacia/-/~id/844519</a>           |

## 7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

### 7.1. Помещения для ведения образовательного процесса и оборудование

#### 7.1.1. Для контактной работы

| Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения                                                                                                                                                                                                                                               | Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебная аудитория для проведения занятий по физической культуре и спорту, учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, щиты баскетбольные с кольцами, канат для лазания, мешки боксерские, подушки боксерские                                                                                | 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №1                                                                                                                                                                                   |
| Учебная аудитория для проведения занятий по физической культуре и спорту, учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, ворота с сеткой для мини-футбола, стойка для волейбола, сетка волейбольная, щиты баскетбольные с кольцами, скамейки, стенки гимнастические                                                                            | 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №2                                                                                                                                                                                   |
| Учебная аудитория для проведения занятий по физической культуре и спорту, учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, шкаф деревянный, весы механические, маты для борьбы, ковер борцовский                                                                                                                                                 | 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №3                                                                                                                                                                                   |
| Учебная аудитория для проведения занятий по физической культуре и спорту, учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия: помост для тяжелой атлетики, стойки для штанги, стойки для блинов, грифы, тренажеры, мини-помост, велотренажер, весы механические, стулья на металлической основе, стулья усиленные ученические, гантели, блины, гири | 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №4                                                                                                                                                                                   |
| Стадион «Центральный»: беговые дорожки, сектора для прыжка в длину с разбега, сектор для прыжка в длину с места, волейбольная площадка для проведения практических занятий, волейбольная стойка, переносные футбольные ворота, футбольные мячи, секундомеры                                                                                                                                                                                                                                                          | 394087, г. Воронеж, Воронежская область, ул. Дарвина, 16а                                                                                                                                                                                                      |
| Бассейн: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, стулья ИЗО, скамейки, вешалки для одежды                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 394043, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, 81                                                                                                                                                                                                    |

## 7.1.2. Для самостоятельной работы

| Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения                                                                                                                                                    | Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, используемое программное обеспечение: MS Windows; Office MS Windows / Open Office; Adobe Reader / DjVu Reader; Яндекс Браузер / Mozilla Firefox / Internet Explorer; DrWeb ES; 7-Zip; Media Player Classic     | 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Мичурина, 1, ауд. 113, 115, 116, 119 120, 122, 123а, 126, 219, 220, 224, 241, 273 (с 16.00 до 20.00)                                                                                                              |
| Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, используемое программное обеспечение: MS Windows; Office MS Windows / Open Office; Adobe Reader / DjVu Reader; Яндекс Браузер / Mozilla Firefox / Internet Explorer; DrWeb ES; 7-Zip; Media Player Classic     | 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Мичурина, 1, ауд. 232 а                                                                                                                                                                                           |
| Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, щиты баскетбольные с кольцами, канат для лазания, мешки боксерские, подушки боксерские                                                                                                                                                            | 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №1                                                                                                                                                                                   |
| Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, ворота с сеткой для мини-футбола, стойка для волейбола, сетка волейбольная, щиты баскетбольные с кольцами, скамейки, стенки гимнастические                                                                                                                                                        | 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №2                                                                                                                                                                                   |
| Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия, шкаф деревянный, весы механические, маты для борьбы, ковер борцовский                                                                                                                                                                                                                             | 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №3                                                                                                                                                                                   |
| Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособия: помост для тяжелой атлетики, стойки для штанги, стойки для блинов, грифы, тренажеры, мини-помост, велотренажер, весы механические, стулья на металлической основе, стулья усиленные ученические, гантели, блины, гири                                                                             | 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, спортивный зал №4                                                                                                                                                                                   |
| Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: мебель для хранения и обслуживания учебного оборудования, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, используемое программное обеспечение: MS Windows; Office MS Windows / Open | 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дарвина, 16а, кладовая                                                                                                                                                                                            |

|                                                                                                                                                                                                  |                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Office; Adobe Reader / DjVu Reader; Яндекс Браузер / Mozilla Firefox / Internet Explorer; DrWeb ES; 7-Zip; Media Player Classic                                                                  |                                                                         |
| Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: мебель для хранения и обслуживания учебного оборудования, специализированное оборудование для ремонта компьютеров | 394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Мичурина, 1, ауд. 117, 118 |

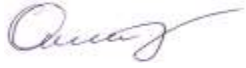
## 7.2. Программное обеспечение

### 7.2.1. Программное обеспечение общего назначения

| №  | Название                                                      | Размещение               |
|----|---------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 1. | Операционные системы MS Windows / Linux                       | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 2. | Пакеты офисных приложений Office MS Windows / OpenOffice      | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 3. | Программы для просмотра файлов Adobe Reader / DjVu Reader     | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 4. | Браузеры Яндекс Браузер / Mozilla Firefox / Internet Explorer | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 5. | Антивирусная программа DrWeb ES                               | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 6. | Программа-архиватор 7-Zip                                     | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 7. | Мультимедиа проигрыватель MediaPlayer Classic                 | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 8. | Платформа онлайн-обучения eLearning server                    | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 9. | Система компьютерного тестирования AST Test                   | ПК в локальной сети ВГАУ |

### 7.2.2. Специализированное программное обеспечение – «Не предусмотрено»

## 8. Междисциплинарные связи

| Дисциплина, с которой необходимо согласование                  | Кафедра, на которой преподается дисциплина                                                                                     | Подпись заведующего кафедрой                                                        |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Б1.О.04 Безопасность жизнедеятельности                         | Кафедра технического оборудования, процессов перерабатывающих производств, механизации с.-х. и безопасности жизнедеятельности. |  |
| Б1.О.09 Физическая культура и спорт                            | Кафедра физического воспитания                                                                                                 |  |
| Б1.О.ДЭ.01.01 Профессионально-прикладная физическая подготовка | Кафедра физического воспитания                                                                                                 |  |
| Б1.О.ДЭ.01.02 Спортивные игры                                  | Кафедра физического воспитания                                                                                                 |  |
| Б1.О.ДЭ.01.03 Единоборства                                     | Кафедра физического воспитания                                                                                                 |  |

## Приложение 1

## Лист изменений рабочей программы

| Номер изменения | Номер протокола заседания кафедры и дата | Страницы с изменениями | Перечень откорректированных пунктов | Подпись заведующего кафедрой |
|-----------------|------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------|------------------------------|
|                 |                                          |                        |                                     |                              |
|                 |                                          |                        |                                     |                              |
|                 |                                          |                        |                                     |                              |

## Приложение 2

Лист периодических проверок рабочей программы  
и информация о внесенных изменениях

| Должностное лицо, проводившего проверку: Ф.И.О., должность, подпись                                                     | Дата                                 | Потребность в корректировке                                | Перечень пунктов, страниц, разделов, требующих изменений |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Зав. кафедрой<br>Алтухова Е.В.<br>   | Протокол<br>№10 от<br>20.06.2023 г.  | Рабочая программа актуализирована на 2023-2024 учебный год |                                                          |
| Зав. кафедрой<br>Алтухова Е.В.<br>   | Протокол<br>№9 от<br>23.05.2024 г.   | Рабочая программа актуализирована на 2024-2025 учебный     |                                                          |
| Зав. кафедрой<br>Алтухова Е.В.<br>   | Протокол<br>№ 8 от<br>28.04.2025 г.  | Рабочая программа актуализирована на 2025-2026 учебный год |                                                          |
| Зав. кафедрой<br>Запорожцев Е.В.<br> | Протокол<br>№ 10 от<br>15.06.2026 г. | Рабочая программа актуализирована на 2026-2027 учебный год |                                                          |
|                                                                                                                         |                                      |                                                            |                                                          |
|                                                                                                                         |                                      |                                                            |                                                          |
|                                                                                                                         |                                      |                                                            |                                                          |
|                                                                                                                         |                                      |                                                            |                                                          |

## РЕЦЕНЗИЯ

**на рабочую программу ДЭ.04 «Силовая подготовка»  
для специальности 38.05.01 Экономическая безопасность  
Квалификация выпускника – экономист**

Рабочая программа по дисциплине «Силовая подготовка» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования к подготовке студентов специальности 38.05.01 Экономическая безопасность, квалификация выпускника экономист. Рецензируемая рабочая программа предназначена для изучения дисциплины «Силовая подготовка» целью которой является формирование знаний, умений и навыков по эффективному использованию методов и средств силовой подготовки. Обучение приемам практического использования силовых упражнений в решении профессиональных задач.

Содержание представленной на рецензию рабочей программы включает в себя следующие обязательные разделы: общая характеристика дисциплины; планируемые результаты обучения по дисциплине; объём дисциплины и виды работ; содержание дисциплины; фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации и текущего контроля; учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины; материально-техническое и программное обеспечение дисциплины; междисциплинарные связи. Содержание рабочей программы ориентировано на достижение знаний, умений, и навыков направленных на формирование компетенций которыми должен овладеть обучающийся в соответствии с требованиями ФГОС. Каждый раздел программы раскрывает рассматриваемые вопросы в логической последовательности, определяемой закономерностями обучения студентов. В программе отражена учебная нагрузка, включающая в себя аудиторную учебную нагрузку и самостоятельную внеаудиторную в соответствии с объемом часов рабочего учебного плана.

Разработанная программа соответствует предъявляемым требованиям ФГОС ВО и может быть рекомендована для проведения занятий по дисциплине ДЭ.04 «Силовая подготовка» для специальности 38.05.01 Экономическая безопасность

К.п.н., профессор кафедры теории  
и методики физической культуры  
ФГБОУ ВО Воронежского государственного  
педагогического университета



Стеблецов Е.А.

Подпись: *Стеблецов Е.А.* И.С. Поликова  
 Дата: *28 августа 2020* года  
 Место: *Воронеж*  
 Должность: *Заведующий*  
 ФГБОУ ВО «ВГПУ»