

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Б1.0.ДВ.01.02 Силовая подготовка.

Направление подготовки: 09.03.03 Прикладная информатика

Направленность (профиль): Информационные системы и технологии в менеджменте
АПК

Квалификация выпускника: бакалавр

Факультет: Гуманитарно-правовой

Кафедра: Физического воспитания

Разработчик рабочей программы: старший преподаватель Покусаев Артем Михайлович



Воронеж – 2020 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки (специальности) 09.03.03 Прикладная информатика (уровень бакалавриата) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 № 922.

Утверждена на заседании кафедры Физического воспитания (протокол № 27 от 07.10.2020 г.)

Заведующий кафедрой



Е.В. Алтухова

Программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комиссией экономического факультета (протокол № 3 от 20.10.2020 г.)

Председатель методической комиссии



Л. А. Запорожцева

Рецензент рабочей программы к.п.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО Воронежского государственного педагогического университета Богачева Е.В.

1. Общая характеристика дисциплины

1.1. Цель дисциплины

Цель дисциплины «Силовая подготовка» формирование знаний, умений и навыков по эффективному использованию методов и средств силовой подготовки. Обучение приемам практического использования силовых упражнений в решении профессиональных задач. Создание условий для оптимизации физического развития студентов, всестороннего совершенствования физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественную активную личность, а также пропаганда здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, психофизическая подготовка и самоподготовка к будущей профессиональной деятельности.

1.2. Задачи дисциплины

Задачи дисциплины заключаются в обучении навыкам и умениям в силовых упражнениях, поэтапного обучения техническим приемам выполнения силовых упражнений и простейшим способам контроля за физической нагрузкой; в развитии физической выносливости и силы занимающихся, увеличении мышечной массы, совершенствовании морально-волевых и умственных способностей; в воспитании самостоятельности, ответственности и инициативы; потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями; воспитании умений планировать свои действия, ставить перед собой цели и задачи; в расширении двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями, укреплении здоровья, физического развития и повышение работоспособности студентов, способности противостоять неблагоприятным факторам внешней среды; обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

1.3. Предмет дисциплины

Предметом дисциплины «Силовая подготовка» является формирование у студентов представление о силовой подготовке, методических принципах развития силы, особенностей функционирования организма при воздействии силовых упражнений. Повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности практическое овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности через приобретение личного опыта, направленного использования средств физической культуры и спорта.

1.4. Место дисциплины в образовательной программе

Дисциплина «Силовая подготовка» относится к Блоку 1 Дисциплины (модули), обязательной части образовательной программы, дисциплины по выбору Б1.О.ДВ.01.02.

1.5. Взаимосвязь с другими дисциплинами

Освоение учебной дисциплины «Силовая подготовка» основывается на знаниях и умениях полученных при изучении таких дисциплин как «Физическая культура и спорт», «Безопасность жизнедеятельности», «Общая физическая подготовка».

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	31	виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни
		У1	применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья
		Н1	использования средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

3. Объём дисциплины и виды работ

3.1. Очная форма обучения

Показатели	Семестры						Всего
	1	2	3	4	5	6	
Общая трудоёмкость дисциплины, з.е./ч	62	44	50	62	46	64	328
Общая контактная работа*, ч	32	26	30.65	36.65	26.65	34.65	186.6
Общая самостоятельная работа (по учебному плану), ч	30	18	19.35	25.35	19.35	29.35	141.4
Контактная работа** при проведении учебных занятий, в т.ч. (часы)	32	26	30.5	36.5	26.5	34.5	186
лекции	-	-	-	-	-	-	-
практические занятия	32	26	30	36	26	34	184
лабораторные работы	-	-	-	-	-	-	-
групповые консультации	-	-	0.5	0.5	0.5	0.5	2
Самостоятельная работа при проведении учебных занятий***, ч	30	18	10.5	16.35	10.5	20.5	105.85
Контактная работа промежуточной аттестации обучающихся, в т.ч. (часы)	-	-	0.15	0.15	0.15	0.15	0.6
курсовая работа	-	-	-	-	-	-	-
курсовой проект	-	-	-	-	-	-	--
зачет	-	--	0.15	0.15	0.15	0.15	0.6
экзамен	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа при промежуточной аттестации, в т.ч. (часы)	-	-	8.85	8.85	8.85	8.85	35.4
выполнение курсового проекта	-	-	-	-	-	-	-
выполнение курсовой работы	-	-	-	-	-	-	-
подготовка к зачету	-	-	8.85	8.85	8.85	8.85	35.4
подготовка к экзамену	-	-	-	-	-	-	-
Форма промежуточной атте-	-	-	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт

станции (зачёт (зачет с оценкой), экзамен, защита курсового проекта (работы))							
---	--	--	--	--	--	--	--

3.2. Заочная форма обучения

Показатели	Курс		Всего
	1	2	
Общая трудоёмкость дисциплины, з.е./ч	164	164	328
Общая контактная работа*, ч	24.3	12.3	36.6
Общая самостоятельная работа (по учебному плану), ч	139.7	151.2	290.9
Контактная работа** при проведении учебных занятий, в т.ч. (часы)	24	12	36
лекции	12	-	12
практические занятия	12	12	24
лабораторные работы	-	-	-
групповые консультации	-	0.5	0.5
Самостоятельная работа при проведении учебных занятий ***, ч	61	66.5	261.5
Контактная работа промежуточной аттестации обучающихся, в т.ч. (часы)	0.3	0.3	0.6
курсовая работа	-	-	-
курсовой проект	-	-	-
зачет	0.3	0.3	0.6
экзамен	-	-	-
Самостоятельная работа при промежуточной аттестации, в т.ч. (часы)	17.7	17.7	35.4
выполнение курсового проекта	-	-	-
выполнение курсовой работы	-	-	-
подготовка к зачету	17.7	17.7	35.4
подготовка к экзамену	-	-	-
Форма промежуточной аттестации (зачёт (зачет с оценкой), экзамен, защита курсового проекта (работы))	зачёт	зачёт	зачёт

4. Содержание дисциплины

4.1. Содержание дисциплины в разрезе разделов и подразделов

Раздел 1. Методико-практический

Подраздел 1.1. Основные инструкции по технике безопасности.

Техника безопасности при занятиях силовой подготовкой. Особенности занятий по проведению силовой подготовки. Требования к месту занятий, экипировка. Исправность инвентаря и оборудования. Виды и причины травм. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Меры предосторожности переутомления. Правильное дыхание при выполнении силовых упражнений.

Подраздел 1.2. Характеристика силовых способностей.

Сила. Разновидности силы. Силовые способности: собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость. Методы развития силовых способностей.

Подраздел 1.3. Методы силовой подготовки.

Особенности воспитания максимальной силы, скоростной силы, силовой выносливости. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Нормирование нагрузки при различных подходах к развитию способностей.

Подраздел 1.4. Физиологические аспекты силовой тренировки.

Физиологические механизмы силовой подготовки. Механизм роста мышечной массы. Энергообеспечение мышечного сокращения. Нагрузка и восстановление. Особенности питания занимающихся.

Подраздел 1.5. Средства развития силовых способностей.

1. Упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с отягощением, с партнером, с сопротивлением упругих предметов (резиновые амортизаторы, эспандеры, жгуты).
2. С преодолением собственного веса.
3. Изометрические упражнения.

Подраздел 1.6. Силовые виды спорта и их направленность.

Атлетическая гимнастика, бодибилдинг, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, тяжелая атлетика. Краткая характеристика. Исторические справки. Правила соревнований. Особенности проведения тренировочных занятий. Оценка спортивных результатов.

Подраздел 1.7. Основные принципы питания при занятиях силовой подготовкой

Основы здорового питания занимающихся силовой подготовкой. Белки, жиры, витамины, минеральные вещества, вода. Рацион питания. Регулирование массы тела. Спортивное питание.

Раздел 2. Учебно-тренировочный.

Подраздел 2.1. Инструктаж по технике безопасности.

Ознакомление, обучение и овладение техникой выполнения упражнений с использованием собственного веса. Средства: подтягивание на перекладине различными хватами, отжимание от пола в различных вариантах, отжимание на брусках, подъем переворотом на перекладине, подъем ног на перекладине. Силовые упражнения с партнером.

Подраздел 2.2. Программное обеспечение процесса по силовой подготовке.

Обучение и совершенствование техники 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 одной 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.

Подраздел 2.3. Основы техники силовых упражнений.

Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на грузоблочных устройствах. Определение уровня силовой подготовки.

Подраздел 2.4 Воспитание скоростно-силовых способностей

Упражнения: прыжок в длину с места, толкание ядра, метание набивных мячей из различных положений, отжимание с хлопком рук в воздухе. Прыжки на опору, с опоры с дальнейшей выпрыгиванием вверх.

Раздел 3. Формы и содержание самостоятельных занятий.

Подраздел 3.1. Особенности использования силовых упражнений.

Подбор силовых упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей (уровня силовых качеств). Подбор вес отягощений. Составление комплексов упражнений. Совершенствование техники выполнения различных упражнений.

Подраздел 3.2. Контроль функционального состояния организма при занятиях силовой подготовкой.

Значение врачебного контроля и самоконтроля. Объективные показатели самоконтроля: силовой индекс, жизненный индекс. Динамометрия, весо-ростовой показатель. Субъективные показатели самоконтроля: настроение, сон аппетит, желание тренироваться. Определение функционального состояния сердечнососудистой, дыхательной системы. Тестирование результатов в определенных упражнениях. Ведение дневника самоконтроля.

Техника безопасности при занятиях силовой подготовкой. Особенности проведения занятий по силовой подготовке. Требования к месту занятий, экипировка. Исправность инвентаря и оборудования. Сила. Разновидности силы. Методы развития силовых способностей. Особенности воспитания максимальной силы, скоростной силы, силовой выносливости. Физиологические механизмы силовой подготовки. Средства развития силовых способностей. Силовые виды спорта. Особенности проведения тренировочных занятий. Основы здорового питания занимающихся силовой подготовкой. Ознакомление, обучение и овладение техникой выполнения упражнений с использованием собственного веса. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений со свободными весами. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на грузо-блочных устройствах. Определение уровня силовой подготовки. Воспитание скоростно-силовых способностей. Подбор упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей. Значение врачебного контроля и самоконтроля.

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	
Раздел 1. Методико-практический	-	-	62	30
Подраздел 1.1 . Основные инструкции по технике безопасности.	-	-	5	4
Подраздел 1.2. Характеристика силовых способностей.	-	-	10	5
Подраздел 1.3. Методы силовой подготовки.	-	-	10	5
Подраздел 1.4. Физиологические аспекты силовой тренировки.	-	-	10	4
Подраздел 1.5. Средства развития силовых способностей.	-	-	10	5
Подраздел 1.6. Силовые виды спорта и их направленность.	-	-	5	3
Подраздел 1.7. Основные принципы питания при занятиях силовой подготовкой.	-	-	12	4
Раздел 2. Учебно-тренировочный	-	-	72	50
Подраздел 2.1. Инструктаж по технике безопасности.	-	-	10	10
Подраздел 2.2. Программное обеспечение процесса по силовой подготовке.	-	-	20	10

Подраздел 2.3. Основы техники силовых упражнений.	-	-	30	20
Подраздел 2.4. Воспитание скоростно-силовых способностей.	-	-	12	10
Раздел 3. Формы и содержание самостоятельных занятий.	-	-	50	25.85
Подраздел 3.1. Особенности использования силовых упражнений.	-	-	35	10
Подраздел 3.2. Контроль функционального состояния организма при занятиях силовой подготовкой.	-	-	15	15.85
Всего:	-	-	184	105.85

4.2.2. Заочная форма обучения

Разделы, подразделы дисциплины	Контактная работа			СР
	лекции	ЛЗ	ПЗ	
Раздел 1. Методико-практический	6	-	12	120
Подраздел 1.1 . Основные инструкции по технике безопасности.	1	-	2	4
Подраздел 1.2. Характеристика силовых способностей.	1	-	2	20
Подраздел 1.3. Методы силовой подготовки.	1	-	2	36
Подраздел 1.4. Физиологические аспекты силовой тренировки.	1	-	2	20
Подраздел 1.5. Средства развития силовых способностей.	1	-	2	20
Подраздел 1.6. Силовые виды спорта и их направленность.	1	-	2	20
Раздел 2. Учебно-тренировочный	4	-	8	100
Подраздел 2.1. Инструктаж по технике безопасности.	1	-	2	4
Подраздел 2.2. Программное обеспечение процесса по силовой подготовке.	1	-	2	20
Подраздел 2.3. Основы техники силовых упражнений.	1	-	2	36
Подраздел 2.4. Воспитание скоростно-силовых способностей.	1	-	2	40
Раздел 3. Формы и содержание самостоятельных занятий.	2	-	4	80.9
Подраздел 3.1. Особенности использования силовых упражнений.	1	-	2	50
Подраздел 3.2. Контроль функционального состояния организма при занятиях силовой подготовкой.	1	-	2	30.9
Всего:	12	-	24	290.9

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

№	Тема самостоятельной работы	Учебно-	Объём, ч
---	-----------------------------	---------	----------

п/п		методическое обеспечение	форма обучения	
			очная	заочная
1.	Методика подбора силовых упражнений	Силовая подготовка в учебном процессе вуза: Учебное пособие для студентов вузов очной и заочной форм обучения всех направлений и специальностей / сост. В.И. Воропаев, Ю.А. Бедняков, В.А. Каменовский, А.М. Покусаев. – Воронеж: ФГБОУ ВО Воронежский ГАУ, 2020. – 90 с.	10	10
2.	Составление комплексов силовых упражнений.		15	25
3.	Техника выполнения упражнений силового характера.		20	30
4.	Контроль за функциональным состоянием организма.		10	10
5.	Техника безопасности при организации проведения силовой подготовки.		5	15
6.	Методика проведения занятий по силовой подготовке.		15	50
7.	Требование к инвентарю и экипировке.		5	10
8.	Разновидности силовых способностей.		10	38
9.	Режим питания при занятиях силовыми упражнениями.		5	20
10.	Подбор упражнений различной направленности в зависимости от индивидуальной подготовленности.		3.85	40
11.	Спортивное питание и фармакология.		3,5	12,9
12.	Средства восстановления.		3,5	30
13.	Всего:			105.85

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

5.1. Этапы формирования компетенций

Подраздел дисциплины	Компетенция	Индикатор достижения компетенции
Подраздел 1.1. Основные инструкции по технике безопасности.	УК-7	У1
		Н1
Подраздел 1.2. Характеристика силовых способностей.	УК-7	З1
Подраздел 1.3. Методы силовой подготовки.	УК-7	З1
		У1
		Н1
Подраздел 1.4. Физиологические аспекты силовой тренировки.	УК-7	З1
Подраздел 1.5. Средства развития силовых способностей.	УК-7	З1
		Н1
Подраздел 1.6. Силовые виды спорта и их направленность.	УК-7	З1
Подраздел 1.7. Основные прин-	УК-7	У1

ципы питания при занятиях силовой подготовкой.		H1
Подраздел 2.1. Инструктаж по технике безопасности.	УК-7	H1
Подраздел 2.2. Программное обеспечение процесса по силовой подготовке.	УК-7	У1
		H1
Подраздел 2.3. Основы техники силовых упражнений.	УК-7	H1
Подраздел 2.4. Воспитание скоростно-силовых способностей.	УК-7	У1
Подраздел 3.1. Особенности использования силовых упражнений.	УК-7	З1
Подраздел 3.2. Контроль функционального состояния организма при занятиях силовой подготовкой.	УК-7	У1
		H1

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 зачетно	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 экзамену – «Не предусмотрены»****5.3.1.3. Вопросы к зачету с оценкой – «Не предусмотрены»****5.3.1. Оценочные материалы промежуточной аттестации****5.3.1.4. Вопросы к зачету**

№	Содержание	Компетенция	ИДК
1.	Двигательные качества, факторы, влияющие на здоровье.	УК-7	31
2.	Образ жизни, тренированность организма.	УК-7	31
3.	Основные группы мышц двигательного аппарата.	УК-7	31
4.	Основы методики организации и проведения занятий по силовой подготовке.	УК-7	У1, Н1
5.	Методы силовой подготовки.	УК-7	У1, Н1

6.	Определение понятия «сила». Виды силы. Абсолютная сила, относительная сила.	УК-7	З1
7.	Виды упражнений как средство воспитания силовых качеств.	УК-7	З1
8.	Характерные признаки реакции организма на силовую нагрузку.	УК-7	З1
9.	Системы органов и обеспечение двигательной активности.	УК-7	З1
10.	Работоспособность, восстановительный эффект.	УК-7	З1
11.	Оборудование и инвентарь для занятий силовой подготовкой.	УК-7	З1, Н1
12.	Предупреждение травматизма для занятий силовой подготовкой.	УК-7	З1, Н1
13.	Силовые виды спорта, их характеристика и их направленность.	УК-7	З1, Н1
14.	Сгибатели и разгибатели основных мышечных групп.	УК-7	З1
15.	Формирование и совершенствование двигательного навыка.	УК-7	У1, Н1
16.	Физическая подготовленность и критерии нагрузок.	УК-7	З1
17.	Энергозатраты, объем двигательной активности.	УК-7	З1
18.	Источники энергии в клетках при мышечном сокращении.	УК-7	З1
19.	Питание занимающихся силовыми упражнениями (составляющие пищи, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода). Спортивная фармакология.	УК-7	З1
20.	Контроль функционального состояния при занятиях силовой подготовкой.	УК-7	У1, Н1
21.	Врачебный контроль, самоконтроль. Дневник самоконтроля, выбор здоровьесберегающих упражнений.	УК-7	У1, Н1
22.	Объективные и субъективные признаки утомления.	УК-7	З1
23.	Терминология, используемая в силовой подготовке.	УК-7	З1
24.	Особенности роста мышечной массы и обеспечение работы мышц.	УК-7	З1
25.	Особенности составления комплексов упражнений.	УК-7	У1, Н1

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

№	Содержание	Компетенция	ИДК
1.	Сила – это:	УК-7	З1
2.	В чем заключаются основные меры предупреждения травматизма при занятиях силовой подготовкой?	УК-7	З1, У1
3.	Какой из приемов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий силовыми упражнениями?	УК-7	З1, Н1

4.	Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?	УК-7	У1, Н1
5.	При помощи каких упражнений можно повысить силовые показатели?	УК-7	У1
6.	Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?	УК-7	З1, Н1
7.	Основной формы подготовки спортсменов силовых видов спорта является:	УК-7	З1
8.	Какое влияние оказывает силовые упражнения на развитие телосложения человека?	УК-7	З1
9.	Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:	УК-7	З1, У1
10.	Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на:	УК-7	З1, У1
11.	Основным специфическим средством физического воспитания является:	УК-7	З1
12.	Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:	УК-7	З1, Н1
13.	Основными признаками физического развития являются:	УК-7	З1
14.	Какое из перечисленных определений НЕ относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?	УК-7	З1
15.	Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:	УК-7	З1
16.	Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?	УК-7	З1
17.	Основу двигательных способностей человека составляет:	УК-7	З1, У1
18.	Уровень развития двигательных способностей человека определяется:	УК-7	У1, Н1
19.	В основу физиологической классификации физических упражнений положено:	УК-7	З1
20.	Какой из перечисленных вариантов НЕ является разновидностью силы?	УК-7	З1
21.	Что НЕ является методом воспитания силы?	УК-7	З1
22.	Что НЕ является источником энергии в клетках при мышечном сокращении?	УК-7	З1
23.	Какой из приведенных вариантов НЕ является процессом выработки энергии в клетках организма и расхода этой энергии в отдельных физических упражнениях?	УК-7	З1
24.	Что такое двигательное умение?	УК-7	З1
25.	Временем снижения работоспособности принято называть:	УК-7	З1, Н1
26.	Средствами развития силы является:	УК-7	З1, Н1
27.	Основные показатели физического развития человека.	УК-7	З1
28.	Утомление – это:	УК-7	З1
29.	Формы занятий физическими упражнениями и спортом в вузе:	УК-7	З1
30.	Укажите структуру (части) учебно-тренировочного занятия:	УК-7	З1, Н1
31.	Укажите три этапа обучения силовыми упражнениям:	УК-7	З1, Н1
32.	Чем определяется интенсивность физических нагрузок?	УК-7	З1, У1
33.	Указать определение мышечной релаксации:	УК-7	З1
34.	Объективные показатели самоконтроля занимающихся физической культурой и спортом это:	УК-7	Н1
35.	Субъективные показатели самоконтроля занимающихся фи-	УК-7	Н1

	зической культурой и спортом это:		
36.	Как измеряется абсолютная сила мышц человека?	УК-7	Н1
37.	Что означает термин «относительная сила» мышц?	УК-7	31

5.3.2.2. Вопросы для устного опроса

№	Содержание	Компетенция	ИДК
1.	Назовите основные двигательные качества человека. Дайте краткую характеристику.	УК-7	31
2.	Дайте определение понятия «сила» как физического качества. Приведите примеры разновидности силы.	УК-7	31
3.	Назовите факторы, оказывающие влияние на уровень развития и проявления двигательных способностей.	УК-7	31, У1
4.	Приведите примеры методов силовой подготовки.	УК-7	У1
5.	Охарактеризуйте режимы работы мышц.	УК-7	31
6.	Назовите виды силовых способностей и дайте им краткую характеристику.	УК-7	У1
7.	Дайте сравнительную характеристику понятия «Абсолютная сила» и «Относительная сила».	УК-7	31
8.	Перечислите факторы, обеспечивающие проявление силовых способностей.	УК-7	31
9.	Назовите группу упражнений, которые используются для развития силовых способностей.	УК-7	31, У1
10.	Раскройте особенности методики развития скоростно-силовых способностей.	УК-7	31, У1
11.	Приведите пример подбора упражнений в зависимости от индивидуальных способностей.	УК-7	У1, Н1
12.	Расскажите о соотношении интенсивности и объема при выполнении силовых упражнений.	УК-7	31
13.	Приведите пример составления комплексов упражнений на различные группы мышц.	УК-7	Н1
14.	Приведите пример структуры учебно-тренировочного занятия по силовой подготовке.	УК-7	31
15.	Расскажите о предупреждении травматизма на занятиях по силовой подготовке.	УК-7	31, Н1
16.	Приведите примеры спортивной экипировки для занятий силовыми упражнениями.	УК-7	31
17.	Назовите основные методы восстановления организма после силовой нагрузки.	УК-7	31
18.	Расскажите о контроле функционального состояния организма при регулярных занятиях силовыми упражнениями. Приведите примеры	УК-7	31, Н1
19.	Что такое дневник самоконтроля? Правила заполнения. Основные показатели.	УК-7	31, Н1
20.	Раскройте основные принципы питания занимающихся физическими упражнениями.	УК-7	31
21.	Что такое спортивная фармакология?	УК-7	31
22.	Расскажите, как происходит образование энергии в клетках при мышечном сокращении.	УК-7	31

23.	Приведите пример объективных и субъективных признаков утомления.	УК-7	Н1
24.	Расскажите о терминологии, используемой в силовом спорте.	УК-7	31
25.	Расскажите об эффективности различных методов силовой подготовки и особенностях их использования	УК-7	Н1

5.3.2.3. 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	У1, Н1
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	У1, Н1
3.	Приведите варианты и продемонстрируйте необходимые средства и методы, позволяющие совершенствовать функциональные возможности в упражнении «Отжимания на брусьях»?	УК-7	У1, Н1
4.	Используя какие вспомогательные упражнения можно добиться максимального показателя в контрольном тесте «Подъём ног на перекладине»?	УК-7	У1, Н1
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	У1, Н1
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	У1, Н1
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	У1, Н1

5.3.2.4. Перечень тем рефератов

№ 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). «Прошлое, 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. Самоконтроль, его цели и задачи. Основные методы самоконтроля. Дневник самоконтроля.
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).

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

5.4. Система оценивания достижения компетенций

5.4.1. Оценка достижения компетенций в ходе промежуточной аттестации

Компетенция (приводится код и содержание компетенции)					
Индикаторы достижения компетенции УК-7		Номера вопросов и задач			
Код	Содержание	вопросы к экзамену	задачи к экзамену	вопросы к зачету	вопросы по курсовому проекту (работе)
З1	виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	-	-	1-3; 6-14; 16-19; 21;24.	-
У1	применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья	-	-	4-5; 15; 20; 21; 25.	-
Н1	использования средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	-	-	4-5; 11-13; 15; 20; 21; 25.	-

5.4.2. Оценка достижения компетенций в ходе текущего контроля

Компетенция (приводится код и содержание компетенции)				
Индикаторы достижения компетенции УК-7		Номера вопросов и задач		
Код	Содержание	вопросы тестов	вопросы устного опроса	задачи для проверки умений и навыков
З1	виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	1-3;6-17;19-33;37.	1-3; 5; 7-10; 12; 14-22; 24.	-
У1	применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья	2; 4-5; 9-10; 17-18; 32.	3-4; 6; 9-11.	1-7.
Н1	использования средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	3-4; 6; 12; 18; 25-26; 30-31; 34-36.	11; 13; 15; 18-19; 23;25.	1-7.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**6.1. Рекомендуемая литература**

№	Библиографическое описание	Тип издания	Вид учебной литературы
1.	Ильинич В.И. Физическая культура студента и	Учебное	Основная

	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.		
2.	Каткова А.М. Физическая культура и спорт [электронный ресурс]: Учебное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018 - 64 с. [ЭИ] [ЭБС Знаниум]	Учебное	Дополнительная
3.	Филиппова С.О. Гуманитарные технологии в физической культуре: пособие для преподавателей [электронный ресурс]: Пособие / С.О. Филиппова, А.Е. Митин - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2017 - 258 с. [ЭИ] [ЭБС Знаниум]	Учебное	Дополнительная
4.	Адаптивная физическая культура: ежеквартальный журнал / Национальный гос. Ун-т физической культуры, спорта и здоровья - Санкт-Петербург: Б.и., 2003-	Периодическое	
5.	Теория и практика физической культуры: Ежемесяч. науч.-теорет. журн. - М.: Б.и., 1993-	Периодическое	
6.	Физкультура и спорт: ежемесячный иллюстрированный журнал: 12+ / учредитель: ЗАО "Редакция журнала "Физкультура и спорт" - Москва: Физкультура и спорт, 1977-	Периодическое	
7.	Нормативы и подводящие упражнения к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу ГТО: учебно-методическое пособие / [А.Н. Щеглеватых и др.]; Воронежский государственный аграрный университет - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2019 - 31 с [ЦИТ 19013] [ПТ]	Методическое	

6.2. Ресурсы сети Интернет

6.2.1. Электронные библиотечные системы

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

6.2.2. Профессиональные базы данных и информационные системы –

№	Название	Размещение
1.	Справочная правовая система Гарант	http://www.consultant.ru/

2.	Справочная правовая система Консультант Плюс	http://ivo.garant.ru
----	--	---

6.2.3. Сайты и информационные порталы

№	Название	Размещение
1.	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»	http://www.lib.sportedu.ru
2.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	https://gto.ru/
3.	Сайт Федерация силового многоборья	http://fsm-msk.ru/about
4.	Департамент физической культуры и спорта Воронежской области	https://www.govvrn.ru/organizacia/-/~id/844519

7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины




7.1. Помещения для ведения образовательного процесса и оборудование

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)
Учебные аудитории 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. Мичурина, д.1 239, 273, 353, 376
Учебные аудитории 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. Мичурина, д.1 122, 122а, 126, 241, 273
Учебные аудитории 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. Мичурина, д.1 113, 115, 116, 119, 120, 122, 122а, 126, 241, 273
Стадион «Центральный»: беговые дорожки, секторы для прыжка в длину с разбега и с места, волейбольная площадка	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Мичурина, д.1 117, 118
Бассейн: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, стулья ИЗО, скамейки, вешалки для одежды	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, 81д


Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: мебель для хранения и обслуживания учебного оборудования, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Мичурина, д.1, 218, 222, 251, 261, 318, 343
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 д.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 д.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 д.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 д.16а, спортивный зал №4
Помещение для самостоятельной работы: комплект учебной мебели, компьютеры с возможностью подключения к "Интернет" и обеспечением доступа в ЭИОС; программное обеспечение: MS Windows, MS Office, DrWeb ES, 7-Zip, MediaPlayer Classic, Google Chrome / Mozilla Firefox / Internet Explorer, ALT Linux, LibreOffice, AST Test	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Мичурина, д.1, а. 232а (с 16.00 до 20.00)

7.2.2. Специализированное программное обеспечение – «Не предусмотрено»

8. Междисциплинарные связи

Дисциплина, с которой необходимо согласование	Кафедра, на которой преподается дисциплина	Подпись заведующего кафедрой
«Физическая культура и спорт»,	Кафедра физического воспитания	
«Безопасность жизнедеятельности».	Технологического оборудования, процессов перерабатывающих производств, механизации сельского хозяйства	
«Общая физическая подготовка»	Кафедра физического воспитания	

ЛИСТ ПЕРИОДИЧЕСКИХ ПРОВЕРОК РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Должностное лицо, проводившее проверку: Ф.И.О., должность	Дата	Потребность в корректировке с указанием соответствующих разделов рабочей программы	Информация о внесенных изменениях
Зав. кафедрой 	Протокол №10 от 17.06.2021 г.	Рабочая программа актуализирована на 2021-2022 учебный год для набора 2018 г.	