Министерство сельского хозяйства Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ИМПЕРАТОРА ПЕТРА I»

Декан экономического факультета

Черных А.Н. _____

«21» мая 2024 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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 5766442635ADBC86110DA9D0F1A9CF25
Владелец: Агибалов Александр Владимирович
Действителен: с 13.05.2025 до 06.08.2026

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 №8 от 15.04.2024 г.)

Заведующий кафедрой _____Алтухова Е.В.

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комиссией гуманитарно-правового факультета (протокол №9 от 21.05.2024 г.)

Председатель методической комиссии _____ Л.В.Брянцева

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

Рецензент: Финансовый директор ООО «Агротех-Гарант» Сотников В.С.

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	**Знать** основные способы поддерживания должного уровня физической подготовленности
		У.2	**Уметь** выбирать системы физических упражнений для оптимизации работоспособности и физического развития
		Н.2	**Иметь навыки** использования средств и методов физической культуры и спорта для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

3. Объём дисциплины и виды работ

3.1. Очная форма обучения

Показатели	Семестр			Всего
	2	3	4	
Общая трудоёмкость, з.е./ч	/ 124	/ 80	/ 124	0 / 328
Общая контактная работа, ч	58,15	42,15	58,15	158,45
Общая самостоятельная работа, ч	65,85	37,85	65,85	169,55
Контактная работа при проведении учебных занятий, в т.ч. (ч)	58,00	42,00	58,00	158,00
практические-всего	58	42	58	158,00
Самостоятельная работа при проведении учебных занятий, ч	57,00	41,00	57,00	155,00
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	
Раздел 1. Методико-практический.	-	-	**58**	**55**
Подраздел 1.1. Техника безопасности на занятиях силовой подготовкой. Профилактика травматизма.	-	-	6	8
Подраздел 1.2. Методы и средства силовой подготовки. СФП.	-	-	52	47
Раздел 2. Учебно-тренировочный.	-	-	**100**	**100**
Подраздел 2.1. Упражнения с отягощениями различной направленности.	-	-	26	26
Подраздел 2.2. Основы техники силовых упражнений.	-	-	22	22
Подраздел 2.3. Пауэрлифтинг.	-	-	26	26
Подраздел 2.4. Армрестлинг.	-	-	26	26
Всего:	-	-	**158**	**155**

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	Объём, ч форма обучения	
			Очная	Заочная
1.	Раздел 1. Методико-практический	Организация самостоятельной работы по дисциплине осуществляется в соответствии с учебным пособием и методическими указаниями: 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.	**29,55**	-
2.	Подраздел 1.1. Техника безопасности на занятиях силовой подготовкой. Профилактика травматизма.		9,55	-
3.	Подраздел 1.2. Методы и средства силовой подготовки. СФП.		20	-
4.	Раздел 2. Учебно-тренировочный.		**140**	-

5.	Подраздел 2.1. Упражнения с отягощениями различной направленности.	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 .— URL:http://catalog.vsau.ru/elib/books/b154230.pdf 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 .— <URL:http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m165066.pdf	40	-
6.	Подраздел 2.2. Основы техники силовых упражнений.		20	-
7.	Подраздел 2.3. Пауэрлифтинг.		40	-
8.	Подраздел 2.4. Армрестлинг.		40	-
Всего:			**169,55**	-

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

5.1. Этапы формирования компетенций

Подраздел дисциплины	Компетенция	Индикатор достижения компетенции
Модуль 4. Силовая подготовка.	УК-7	З.2 У.2 Н.2
Раздел 1. Методико-практический.	УК-7	З.2 У.2
Подраздел 1.1. Техника безопасности на занятиях силовой подготовкой. Профилактика травматизма.	УК-7	З.2
Подраздел 1.2. Методы и средства силовой подготовки. СФП.	УК-7	З.2 У.2
Раздел 2. Учебно-тренировочный.	УК-7	З.2 Н.2
Подраздел 2.1. Упражнения с отягощениями различной направленности.	УК-7	З.2 Н.2
Подраздел 2.2. Основы техники силовых упражнений.	УК-7	З.2 Н.2
Подраздел 2.3. Пауэрлифтинг.	УК-7	З.2 Н.2
Подраздел 2.4. Армрестлинг.	УК-7	З.2 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 экзамену – «Не предусмотрены».

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

5.3.1.4. Вопросы к зачету

№	Содержание	Компе-тенция	ИДК
1.	Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях силовой подготовкой.	УК-7	З.2
2.	Основы методики организации и проведения занятий по силовой подготовке.	УК-7	З.2
3.	Охарактеризуйте основные группы мышц двигательного аппарата.	УК-7	З.2
4.	Методы силовой подготовки и их характеристика.	УК-7	З.2
5.	Дайте определение понятию «сила». Виды силы. Абсолютная сила, относительная сила.	УК-7	З.2
6.	Виды упражнений как средство воспитания силовых качеств.	УК-7	З.2
7.	Оборудование и инвентарь для занятий силовой подготовкой.	УК-7	З.2
8.	Силовые виды спорта, их характеристика и их направленность.	УК-7	З.2
9.	Формирование и совершенствование двигательного навыка.	УК-7	З.2
10.	Физическая подготовленность и критерии нагрузок.	УК-7	З.2
11.	Энергозатраты, объем двигательной активности.	УК-7	З.2
12.	Питание занимающихся силовыми упражнениями. Спортивная фармакология.	УК-7	З.2
13.	Контроль функционального состояния при занятиях силовой подготовкой.	УК-7	З.2
14.	Врачебный контроль, самоконтроль. Дневник самоконтроля, выбор здоровьесберегающих упражнений.	УК-7	З.2
15.	Терминология, используемая в силовой подготовке.	УК-7	З.2
16.	Особенности роста мышечной массы и обеспечение работы мышц.	УК-7	З.2
17.	Особенности составления комплексов упражнений.	УК-7	З.2
18.	Обоснуйте источники энергии в клетках при мышечном сокращении.	УК-7	З.2
19.	Охарактеризуйте сгибатели и разгибатели основных мышечных групп.	УК-7	З.2
20.	Объективные и субъективные признаки утомления.	УК-7	З.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

№	Содержание	Компе-тенция	ИДК
1.	Сила – это: а) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время; б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий; в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечные усилия».	УК-7	З.2
2.	В чем заключаются основные меры предупреждения травматизма при занятиях силовой подготовкой? а) в соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузке соответствующей функциональному состоянию; б) в подборе физической нагрузке с учетом общего состояния организма и в периодической смены деятельности; в) в четком контроле над длительностью занятий и физической нагрузки.	УК-7	З.2
3.	Какой из приемов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий силовыми упражнениями? а) измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки); б) периодическое измерение сил мышц кистей, массы и длины тела, окружности грудной клетки; в) подсчет в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.	УК-7	З.2
4.	Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей? а) прыжки со скакалкой; б) длительный бег до 25-30 минут; в) подтягивание из виса на перекладине.	УК-7	З.2
5.	При помощи каких упражнений можно повысить силовые показатели? а) общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения; б) бег с различной скоростью и продолжительностью; в) жим штанги лежа на горизонтальной скамье.	УК-7	З.2
6.	Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями? а) правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением; б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением; в) измерять пульс.	УК-7	З.2
7.	Основной формы подготовки спортсменов силовых видов	УК-7	З.2

	спорта является: а) утренняя гимнастика; б) тренировка; в) самостоятельные занятия.		
8.	Какое влияние оказывает силовые упражнения на развитие телосложения человека? а) укрепляют здоровье; б) повышают работоспособность; в) формируют мускулатуру.	УК-7	З.2
9.	Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощениям является: а) увеличение объема мышц; б) быстрый рост абсолютной силы; в) укрепление опорно-двигательного аппарата.	УК-7	З.2
10.	Укажите три этапа обучения силовыми упражнениям: а) вводная беседа, рассказ, объяснение или описание того или иного приема; б) формирования знаний, показ движения; в) ознакомительное разучивание, углубленное разучивание, совершенствование умений в различных условиях.	УК-7	З.2
11.	Укажите структуру (части) учебно-тренировочного занятия: а) занятия состоят из двух частей: вводно-подготовительной (разминки) и основной; б) занятия состоят из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной; в) занятие состоит из трех частей: вводной, подготовительной и основной.	УК-7	З.2
12.	Формы занятий физическими упражнениями и спортом в вузе: а) учебные занятия: теоретические, практические, контрольные; б) внеучебные занятия: в секциях, в клубах, самостоятельные занятия физической культурой и спортом, участие в соревнованиях; в) оба ответа правильные.	УК-7	З.2
13.	Основные показатели физического развития человека: а) сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, показатели здоровья; б) телосложение (рост, вес, объемы и формы частей тела человека), наличие спортивного разряда по какому-либо виду спорта; в) рациональное питание, здоровый образ жизни, двигательная активность.	УК-7	З.2
14.	Утомление – это: а) функциональное состояние, возникающее при рациональном планировании распорядка дня; б) функциональное состояние, временно возникающее при продолжительной и интенсивной нагрузке; в) уменьшается сила и выносливость мышц, ухудшается координация.	УК-7	З.2
15.	Средствами развития силы является: а) упражнения с внешним сопротивлением;	УК-7	З.2

	б) упражнения циклического характера; в) упражнения ациклического характера.		
16.	Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на: а) координацию; б) быстроту; в) гибкость.	УК-7	З.2
17.	Основным специфическим средством физического воспитания является: а) физические упражнения; б) соблюдение режима дня; в) закаливание.	УК-7	З.2
18.	Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется: а) абсолютным запасом скорости; б) скоростной выносливостью; в) скоростной способностью.	УК-7	З.2
19.	Основными признаками физического развития являются: а) антропометрические показатели; б) социальные особенности человека; в) особенности интенсивной работы.	УК-7	З.2
20.	Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека? а) силы; б) быстрота; в) стойкость.	УК-7	З.2
21.	Оценивают уровень ОФП по следующим показателям: а) быстрота, выносливость, силовая подготовленность; б) быстрота, ловкость, гибкость; в) сила, быстрота, стройность.	УК-7	З.2
22.	Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе? а) бокс; б) керлинг; в) тяжелая атлетика.	УК-7	З.2
23.	Основу двигательных способностей человека составляет: а) задатки психодинамических способностей; б) степень тренированности и выносливости мышц; в) медицинские показания.	УК-7	З.2
24.	Уровень развития двигательных способностей человека определяется: а) ответной реакцией организма на внешние физические раздражители; б) способность неоднократно выполнить требования спортивных разрядов; в) личные достижения человека.	УК-7	З.2
25.	В основу физиологической классификации физических упражнений положено: а) некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящие в определенную группу; б) зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений;	УК-7	З.2

	в) разделение занимающихся на группы в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.		
26.	Какой из перечисленных вариантов не является разновидности силы? а) абсолютная сила; б) относительная сила; в) сила напряженности.	УК-7	З.2
27.	Что НЕ является методом воспитания силы? а) метод максимальных усилий; б) метод повторных усилий; в) метод динамических усилий; г) метод регламентированного упражнения.	УК-7	З.2
28.	Что НЕ является источником энергии в клетках при мышечном сокращении? а) АРФ; б) АТФ; в) РНК.	УК-7	З.2
29.	Какой из приведенных вариантов не является процессом выработки энергии в клетках организма и расхода этой энергии в отдельных физических упражнениях? а) изотонический процесс; б) анаэробный процесс; в) аэробный процесс.	УК-7	З.2
30.	Что такое двигательное умение? а) уровень владения знаниями о движении; б) уровень владения двигательными действиями; в) уровень владения системой движения.	УК-7	З.2

5.3.2.2. Контрольные упражнения-тесты

(I-II курсы)
Юноши

№ 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

№ 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	З.2
2.	Дайте определение понятия «сила» как физического качества. Приведите примеры разновидности силы.	УК-7	З.2
3.	Назовите факторы, оказывающие влияние на уровень развития и проявления двигательных способностей.	УК-7	З.2
4.	Приведите примеры методов силовой подготовки.	УК-7	З.2
5.	Охарактеризуйте режимы работы мышц.	УК-7	З.2
6.	Перечислите виды силовых способностей и дайте им краткую характеристику.	УК-7	З.2
7.	Дайте сравнительную характеристику понятия «Абсолютная сила» и «Относительная сила».	УК-7	З.2
8.	Перечислите факторы, обеспечивающие проявление силовых способностей.	УК-7	З.2
9.	Назовите группу упражнений, которые используются для развития силовых способностей.	УК-7	З.2
10.	Раскройте особенности методики развития скоростно-силовых способностей.	УК-7	З.2
11.	Приведите пример подбора упражнений в зависимости от индивидуальных способностей.	УК-7	З.2
12.	Расскажите о соотношении интенсивности и объема при выполнении силовых упражнений.	УК-7	З.2
13.	Приведите пример составления комплексов упражнений на различные группы мышц.	УК-7	З.2
14.	Приведите пример структуры учебно-тренировочного занятия по силовой подготовке.	УК-7	З.2
15.	Расскажите о предупреждении травматизма на занятиях по силовой подготовке.	УК-7	З.2
16.	Приведите примеры спортивной экипировки для занятий силовыми упражнениями.	УК-7	З.2
17.	Назовите основные методы восстановления организма после силовой нагрузки.	УК-7	З.2
18.	Расскажите о контроле функционального состояния организма при регулярных занятиях силовыми упражнениями. Приведите примеры.	УК-7	З.2

19.	Что такое дневник самоконтроля? Правила заполнения. Основные показатели.	УК-7	З.2
20.	Раскройте основные принципы питания занимающихся физическими упражнениями.	УК-7	З.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 «Подъём переворотом на перекладине». Какие дополнительные средства можно использовать для улучшения функциональных возможностей в данном упражнении?	УК-7	У.2 Н.2
3.	Приведите варианты и продемонстрируйте необходимые средства и методы, позволяющие совершенствовать функциональные возможности в упражнении «Отжимания на брусьях»?	УК-7	У.2 Н.2
4.	Используя какие вспомогательные упражнения можно добиться максимального показателя в контрольном тесте «Подъём ног на перекладине»?	УК-7	У.2 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 Н.2

5.3.2.5. 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.
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)
З.2	**Знать** основные способы поддерживания должного уровня физической подготовленности	-	-	1-20	-
У.2	**Уметь** выбирать системы физических упражнений для оптимизации работоспособности и физического развития	-	1-4; 7	-	-
Н.2	**Иметь навыки** 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
З.2	**Знать** основные способы поддерживания должного уровня физической подготовленности	1-30	1-20	-
У.2	**Уметь** выбирать системы физических упражнений для оптимизации работоспособности и физического развития	-	-	1-4; 7
Н.2	**Иметь навыки** 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.	327
	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: http://catalog.vsau.ru/elib/books/b168593.pdf	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: http://catalog.vsau.ru/elib/books/b154230.pdf	1
2.2. Методические издания	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] URL: http://catalog.vsau.ru/elib/books/b147600.pdf	20
	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: http://catalog.vsau.ru/elib/metod/m165066.pdf	1
2.3. Периодические издания	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 (ЭБС «ЛАНЬ»)	https://e.lanbook.com
2	ЭБС «ZNANOUM.COM»	http://znanium.com/
3	ЭБС НЭБ eLIBRARY	https://elibrary.ru/
4	Национальная электронная библиотека (НЭБ)	https://rusneb.ru/
5	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

Создатель сайта	Адрес сайта
Министерство науки и высшего образования	https://minobrnauki.gov.ru
Правительство РФ	www.governmet.ru
Президент РФ	http://www.kremlin.ru/
Министерство сельского хозяйства	http://mcx.ru/
Российская газета	www.rg.ru
Официальный портал органов власти Воронежской области	http://www.govvrn.ru/wps/portal/gov
Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»	http://www.lib.sportedu.ru
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	https://gto.ru/
Министерство спорта Российской Федерации	https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
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)
Учебная аудитория для проведения учебных занятий: 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 учебных занятий: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование, учебно-наглядные пособие, 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 учебных занятий: 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 учебных занятий: 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
Учебная аудитория для проведения учебных занятий: 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
Учебная аудитория для проведения учебных занятий: Бассейн: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, стулья ИЗО, скамейки, вешалки для одежды	394043, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, 81
Помещения 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 MSWindows, DrWeb ES, 7-Zip, MediaPlayer Classic, Яндекс Браузер / Mozilla Firefox / Internet Explorer, ALT Linux, LibreOffice.	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Мичурина, 1, ауд. 219
Помещения для самостоятельной работы: Комплект учебной мебели, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, используемое программное обеспе-	394087, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Мичурина, 1, ауд. 321

чение MS Windows, Office MS Windows, DrWeb ES, 7-Zip, MediaPlayer Classic, Яндекс Браузер / Mozilla Firefox / Internet Explorer, ALT Linux, LibreOffice.	
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 пособие, 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

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 проводилось согласование	Кафедра, на которой преподается дисциплина	Подпись заведующего кафедрой
Б1.О.04 Безопасность жизнедеятельности	Кафедра механизации животноводства 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 Алтухова Е.В.	Протокол № 8 от 28.04.2025 г.	Рабочая программа актуализирована на 2025-2026 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.

Управление кадров

Подпись Стеблецова Е.А. заверяю
Начальник управления кадров
ФГБОУ ВО «ВГПУ» И.С. Полякова
«28» августа 2020 года