

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

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УР и ЦТ  
Ширяев С.Г.  
«29» августа 2023 г.  
М.П.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Гиревой спорт

Направление подготовки 38.03.01 Экономика  
Направленность программы Бухгалтерский учет, анализ и аудит  
(с учетом специфики сельского хозяйства)  
Форма обучения заочная

#### Программа разработана:

Майбородин С.В. (подпись) доцент (должность) канд. с.-х. наук. (степень) доцент (звание)

#### Рекомендовано:

Заседанием кафедры физического воспитания  
протокол заседания от 28.08.2023 г. № 1 Зав. кафедрой Габиров А.Б.  
(подпись) ФИО

п. Персиановский, 2023 г.

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

1.1 Планируемый процесс обучения по дисциплине Гиревой спорт направлен на формирование следующих компетенций:

ОК-7- способностью к самоорганизации и самообразованию.

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

1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине Гиревой спорт, характеризующие этапы формирования компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, направленность Бухгалтерский учет, анализ и аудит (с учетом специфики сельского хозяйства)

Планируемые результаты обучения (этапы формирования компетенций)	Компетенции
<i><b>Знание</b></i>	
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Основные компоненты технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом спорте. Методы проведения тренировок по гиревому спорту.	ОК-7
Правила и способы планирования индивидуальных и коллективных занятий по гиревому спорту. Правила и системы проведения соревнований по гиревому спорту. Средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физкультурного самопознания и самосовершенствования.	ОК-8
<i><b>Умение</b></i>	
Выполнять подобранные комплексы упражнений на практических занятиях по гиревому спорту. Проводить самостоятельно занятия по гиревому спорту с общей развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью. Осуществлять взаимодействовать в коллективных формах занятий по гиревому спорту	ОК-7
Планировать учебный, тренировочный и соревновательный процесс по гиревому спорту, контролировать результаты работы и своевременно вносить соответствующие коррективы. Уметь применять технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом спорте. Уметь применять средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физкультурного самопознания и самосовершенствования.	ОК-8
<i><b>Навык:</b></i>	
Владеть навыками выполнения подобранных комплексов упражнений на практических занятиях по гиревому спорту. Владеть навыками самостоятельно проводить занятия по гиревому спорту с общей развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью. Владеть навыками использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ОК-7
Владеть навыками осуществления взаимодействия в коллективных формах занятий по гиревому спорту. Владеть навыками применения	ОК-8

технологий управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом спорте. Владеть практическими навыками и методами проведения учебного, тренировочного и соревновательного процесса по гиревому спорту, самоконтроля и контроля результатов работы и своевременно вносить соответствующие коррективы. Владеть навыками применения средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физкультурного самопознания и самосовершенствования.	
<b>Опыт деятельности</b>	
Иметь опыт деятельности применения методов, средств, технологий проведения учебного, тренировочного и соревновательного процесса по гиревому спорту, самоконтроля и контроля результатов работы и своевременно вносить соответствующие коррективы	ОК-7
Иметь опыт деятельности применения средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физкультурного самопознания и самосовершенствования	ОК-8

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

Распределение по видам работ и семестрам представлено в таблицах.

Семестр	Трудоем- кость час.	Контактная работа с преподавателем			Самостоятел ьная работа, час.	Форма промежуточн ой аттестации (экз./зачет с оценк./зачет)
		Лекций, час.	Практич. занятий, час.	Контактная работа на промежуточную аттестацию, час.		
<b>заочная форма обучения 2019</b>						
1	328	-	8	0,2	319,8	зачет
<b>заочная форма обучения 2020</b>						
1	328	-	8	0,2	319,8	зачет

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

3.1 Структура дисциплины Гиревой спорт состоит из 4-х разделов (тем):

Дисциплина Гиревой спорт	
<b>Раздел 1</b> «Правила соревнований и термины в гиревом спорте.Избежание травматизма в упражнениях гиревого спорта, судейство».	<b>Раздел 3</b> «Специальная физическая подготовка в гиревом спорте».
<b>Раздел 2</b> «Общая физическая подготовка».	<b>Раздел 4</b> «Технико-тактическая подготовка, методы тренировок классического толчка двух гирь от груди толчка по длинному циклу, рывка гири».

3.2. Занятия лекционного типа по дисциплине Гиревой спорт не предусмотрены учебным планом.

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

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	№ и название семинаров / практических занятий. Вид инновационных форм занятий.	Вид текущего контроля	Кол-во часов/форма обучения
				заочно
				2019, 2020
1	Раздел 1 «Правила соревнований и термины в гиревом спорте. Избежание травматизма в упражнениях гиревого спорта, судейство»	1. Классификация соревнований по признакам, цели, составу соревновательных действий соперников, контингенту участников, способу ведения соревновательного противоборства, условиям проведения. 2. Изучение основных терминов в гиревом спорте (цикл, ритм, темп, рабочее движение, подготовительное движение, площадь опоры, линия тяжести, угол устойчивости, степень устойчивости, критерии для оценки степени устойчивости; момент устойчивости; старт, захват, захват сверху, захват снизу, рывок, толчок, подход, фиксация, классическое двоеборье, цикл упражнения, жим, рывок двух гирь, тяга, подъем гири в толчке, подъем гири с помоста, подсед, подрыв в толчке и в рывке, включение, дожим, остановка, касание, жонглирование). 3. Основные источники и последствия травматизма в гиревом спорте. 4. Профилактика различных перенапряжений позвоночника, травм коленных суставов, растяжений сухожилий и мышц на всех этапах подготовки.	Устный опрос	2
2	Раздел 2 «Общая физическая подготовка»	1. Строевые и порядковые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения. Эти упражнения способствуют повышению уровня развития у гиревиков силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости (на снарядах, прыжки и различные подскоки) 3. Элементы акробатики необходимы гиревнику для развития гибкости,	Тест	2

		<p>ловкости, быстроты и ориентировки в пространстве: кувьрки (вперед и назад), различные перевороты, «мосты» и «шпагаты».</p> <p>4. Элементы тяжелой атлетики: жим, толчок и рывок из различных исходных положений; поднимание штанги на грудь; приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой на тренажерах в положении сидя и лежа на спине.</p>		
3	<p><b>Раздел 3</b> «Специальная физическая подготовка в гиревом спорте»</p>	<p>1. Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика.</p> <p>2. Упражнения с гирями.</p> <p>3. Подготовительные упражнения: махи гирь с перекладыванием из одной руки в другую, жонглирование, приседания, «заброс одной гири на грудь» с последующим опусканием в замахах.</p> <p>4. Специально - подготовительные упражнения: классический толчок с одной гирей, швунги, рывок двумя руками и т.д.</p> <p>5. Специально - подготовительные упражнения для мужчин: классический толчок двух гирь, рывок одной гири, толчок двух гирь по длинному циклу.</p> <p>6. Специально - подготовительное упражнение для женщин: рывок одной гири по длинному циклу.</p>	Тест	2
4	<p><b>Раздел 4</b> «Технико-тактическая подготовка, методы тренировок классического толчка двух гирь от груди, толчка по длинному циклу, рывка гири»</p>	<p>1. Равномерный метод выполнения специально – подготовительных и соревновательных упражнений в одном темпе в течение продолжительного времени. Повышение аэробных возможностей организма спортсмена.</p> <p>2. Повторный метод (повторное выполнение подходов с повышенной интенсивностью и интервалами отдыха между подходами, определяемыми самочувствием спортсмена). Определение величина физической нагрузки на организм гиревика суммарным объемом и интенсивностью нагрузки.</p> <p>3. Переменный метод (выполняется несколько подходов с гирями). Выстроение «пирамиды».</p> <p>4. Рывок одной гири одной рукой.</p> <p>5. Тяга становая двух гирь на грифе.</p> <p>6. Полные приседания с двумя гирями в положении фиксации сверху.</p>	тест	2

	<p>7.Заброс двух гирь из вися.</p> <p>8.Жим сидя двух гирь.</p> <p>9.Толчок одной тяжелой гири одной рукой.</p> <p>10.Подъем одной гири с пола за голову в положение верхней фиксации с «просовом»..</p> <p>11.Тяга станочная двух гирь на грифе.</p> <p>12.Полные приседания с двумя гирями в положении фиксации сверху.</p> <p>13.«Взятие» двух гирь на грудь с пола.</p> <p>14.Полуприседы с гирями на плечах.</p> <p>15.Жим лежа двух гирь.</p> <p>16.«Выталкивания» тяжелых гирь с выходом на носки.</p> <p>17.Швунг толчковый из-за головы.</p> <p>18.«Вывороты» с палкой наиболее возможным узким</p>		
	<b>Итого</b>	Тест/ устный опрос	8

3.4 Содержание самостоятельной работы обучающихся по дисциплине Гиревой спорт, структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов самостоятельной работы (заочная форма обучения):

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов/форма обучения
			Заочная
			2019, 2020
1	Раздел 1 «Правила соревнований и термины в гиревом спорте.Избегание травматизма в упражнениях гиревого спорта, судейство»	<p>1.Порядок присвоения всех квалификационных категорий спортивных судей в гиревом спорте и содержание.</p> <p>2.Квалификационные требования к кандидатам на присвоение категорий.</p> <p>3.Права и обязанности спортивных судей (Положением о спортивных судьях, утвержденное приказом Минспорттуризма России от 27 ноября 2008 г. № 56).</p> <p>4.Квалификационные требования к кандидатам на присвоение квалификационных категорий спортивных судей устанавливаются в каждом виде спорта, утвержденные Минспортом России по представлениям общероссийских спортивных федераций (п. 4 ч. 3 ст. 16 Федерального закона о спорте).</p>	65,0
2	Раздел 2 «Общая физическая подготовка»	<p>1.Общеразвивающие упражнения. К этим упражнениям относятся гимнастические упражнения без предметов, с предметами (скакалки, гантели, палки, набивные мячи и др.)</p> <p>2.Подвижные спортивные игры как важное</p>	113,2

		средство спортивной тренировки гиревика. 3.Упражнения для развития силы.	
3	<b>Раздел 3</b> «Специальная физическая подготовка в гиревом спорте»	1. Развитие подвижности в суставах и гибкости с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. 2. Упражнения для повышения физической выносливости гиревика: бег в равномерном и переменном темпе и повторно на отрезках в предельном темпе; бег и ходьба на лыжах — в различном темпе (от среднего до предельного).	79,6
4	<b>Раздел 4</b> «Технико-тактическая подготовка, методы тренировок классического толчка двух гирь от груди, толчка по длинному циклу, рывка гири »	1.Использование интервального метода как средство повышения темповых возможностей организма спортсмена. 2.Выпрыгивания из низкого седа. 3.Рывок одной гири двумя руками. 4.Швунг жимовой. 5.Полные приседания с грифом, пятки вместе. 6.«Вывороты» с палкой наиболее возможным узким захватом. 7.Висы на перекладине на время (хват рук «рывковый») 8.Махи гирей со сменой рук. 9.Тяга гири к подбородку в прямой стойке. 10.Рывок одной гири двумя руками.	62,0
<b>Контактные часы на промежуточную аттестацию</b>			0,2
<b>Итого</b>			320

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

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине Гиревой спорт обеспечивается:

№ раздела дисциплины	Наименование учебно-методических материалов	Количество в библиотеке / ссылка на ЭБС
<b>Раздел 1</b>	Корнев, В. Г. Физическая культура : курс лекций / В.Г. Корнев, А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. – Персиановский: ДонГАУ, 2007. - 136 с. <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649</a> (дата обращения: 04.06.2023). – Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649</a>
	Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a> (дата обращения: 04.06.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a>
<b>Раздел 2</b>	Корнев, В. Г. Физическая культура : курс лекций / В.Г. Корнев, А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. – Персиановский: ДонГАУ, 2007. - 136 с. <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649</a> (дата обращения: 04.06.2023). – Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649</a>
	Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a> (дата обращения: 04.06.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a>
<b>Раздел 3</b>	Корнев, В. Г. Физическая культура : курс лекций / В.Г. Корнев, А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. – Персиановский: ДонГАУ, 2007. - 136 с. <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649</a> (дата обращения: 04.06.2023). – Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649</a>
	Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a> (дата обращения: 04.06.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a>
<b>Раздел 4</b>	Корнев, В. Г. Физическая культура : курс лекций / В.Г. Корнев, А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. – Персиановский: ДонГАУ, 2007. - 136 с. <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649</a> (дата обращения: 04.06.2023). – Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649</a>
	Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a> (дата обращения: 04.06.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a>
	Габибов, А.Б. Физическая культура : методические рекомендации для выполнения реферативных работ / А.Б. Габибов. - Персиановский: ДонГАУ, 2014. – 48 с. <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650</a> (дата обращения: 04.06.2023). – Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650</a>
	Методические рекомендации по использованию методов контроля, самоконтроля и оценки физической подготовленности студентов : методические рекомендации / сост.: А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. - Персиановский : ДонГАУ, 2011. - 31с. <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4637">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4637</a> (дата обращения: 04.06.2023). – Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4637">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4637</a>
Методические рекомендации для самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов всех специальностей / сост: А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. - Персиановский : ДонГАУ, 2010. - 32 с.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4638">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4638</a>	



<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4638">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4638</a> (дата обращения: 04.06.2023). – Текст : электронный.	
Физическая культура и спорт : методические указания по изучению дисциплины и выполнению контрольной работы для учащихся факультета заочного обучения всех направлений / сост.: А. Б. Габибов. – Персиановский : Донской ГАУ, 2016. – 28 с. <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642</a> (дата обращения: 04.06.2023). – Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642</a>

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

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

№ индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате учебной дисциплины обучающиеся должны:		
		I этап Знать	II этап Уметь	III этап Навыки (или) опыт деятельности
ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию.	Знать социальную роль физической культуры в развитии личности; и подготовке ее к профессиональной деятельности Влияние оздоровительных систем на профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, методически правильно дозировать физические нагрузки и осуществлять самоконтроль, применять способы самоконтроля	Владеть основными принципами физической культуры для повышения уровня физической подготовленности, простейшими приемами самомассажа и релаксации
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, индивидуальные особенности своего организма, средства и методы развития основных физических качеств	Уметь правильно выполнять физические упражнения, составлять комплексы упражнений для развития различных качеств Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы мышц, навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования

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

### 5.2.1 Описание шкалы оценивания сформированности компетенций

Компетенции на различных этапах их формирования оцениваются шкалой: «зачтено»,  
«не зачтено»

### 5.2.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования по текущему контролю

Результат обучения по дисциплине	Критерии и показатели оценивания результатов обучения			
	«не зачтено»	«зачтено»		
<p><b>I этап</b> Знать социальную роль физической культуры в развитии личности; и подготовке ее к профессиональной деятельности. Влияние оздоровительных систем на профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности (ОК-7).</p>	<p>Фрагментарное применение навыков средств, методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; правила применения средств и методов физкультурного самопознания и самосовершенствования/ Отсутствие навыков</p>	<p>В целом успешное, но не систематическое применение навыков средств, методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; правила применения средств и методов физкультурного самопознания и самосовершенствования</p>	<p>В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение навыков средств, методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; правила применения средств и методов физкультурного самопознания и самосовершенствования</p>	<p>Успешное и систематическое применение навыков средств, методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; правила применения средств и методов физкультурного самопознания и самосовершенствования</p>
<p><b>II этап</b> Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, методически правильно дозировать физические нагрузки и осуществлять самоконтроль, применять способы самоконтроля (ОК-7).</p>	<p>Фрагментарное применение навыков самостоятельно применять средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования/ Отсутствие навыков.</p>	<p>В целом успешное, но не систематическое применение навыков самостоятельно применять средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования.</p>	<p>В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение навыков выполнять самостоятельно применять средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования.</p>	<p>Успешное и систематическое применение навыков выполнять самостоятельно применять средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования.</p>
<p><b>III этап</b> Владеть основными принципами физической культуры для повышения</p>	<p>Фрагментарное применение навыков физкультурного самопознания и самосовершенствования/ Отсутствие навыков.</p>	<p>В целом успешное, но не систематическое применение навыков</p>	<p>В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками</p>	<p>Успешное и систематическое применение навыков физкультурного самопознания и самосовершенствования</p>

уровня физической подготовленности, простейшими приемами самомассажа и релаксации (ОК-7).	вования с учетом ориентиров профессионального и личного роста/ Отсутствие навыков.	физкультурного самосовершенствования с учетом ориентиров профессионального и личного роста.	применение навыков физкультурного самосовершенствования с учетом ориентиров профессионального и личного роста.	ия с учетом ориентиров профессионального и личного роста.
<b>I этап</b> Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, индивидуальные особенности своего организма, средства и методы развития основных физических качеств(ОК-8).	Фрагментарные знания правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности / Отсутствие знаний	Неполные знания правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	Сформированные и систематические знания правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
<b>II этап</b> Уметь правильно выполнять физические упражнения, составлять комплексы упражнений для развития различных качеств Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения(ОК-8).	Фрагментарное умение выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики. Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием	В целом успешное, но не систематическое умение выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики. Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики. Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием	Успешное и систематическое умение выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики. Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, выполнять приемы

	разнообразных способов передвижения, выполнять приемы защиты и самообороны, страховки, самостраховки. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой / Отсутствие умений	разнообразных способов передвижения, выполнять приемы защиты и самообороны, страховки, самостраховки. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	разнообразных способов передвижения, выполнять приемы защиты и самообороны, страховки, самостраховки. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	защиты и самообороны, страховки, самостраховки. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой
<b>III этап</b> Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы мышц, навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического совершенствования (ОК-8).	Фрагментарное применение навыков повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях, применения методов обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических	В целом успешное, но не систематическое применение навыков повышения работоспособности и, сохранения и укрепления здоровья, подготовки профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях, применения методов обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,	В целом успешное, но сопровождающееся ошибками применение навыков повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях, применения методов обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,	Успешное и систематическое применение навыков повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях, применения методов обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре

	х способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре / Отсутствие навыков	самоопределение в физической культуре	самоопределение в физической культуре	
--	--	---------------------------------------	---------------------------------------	--

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

Типовые контрольные вопросы к зачету	Компетенция	Этап формирования
1. Характеристика спортивных игр в физическом воспитании различных категорий населения.	ОК-7	I этап
2. Гиревой спорт в тренировке спортсменов в различных видах спорта.	ОК-8	I этап
3. Классификация в гиревом спорте.	ОК-7	I этап
4. Специфика соревновательной деятельности в гиревом спорте.	ОК-8	I этап
5. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности в гиревом спорте.	ОК-7	I этап
6. Способы проведения соревнований, их характеристика.	ОК-8	I этап
7. Характеристика обучения в единаборствах в связи с их спецификой.	ОК-7	I этап
8. Факторы, обуславливающие успешность обучения в гиревом спорте.	ОК-8	II этап
9. Структура (этапы) обучения технике и тактике в гиревом спорте.	ОК-7	II этап
10. Характеристика интегральной подготовки в единаборствах.	ОК-8	III этап
11. Взаимосвязь технической и тактической подготовки в процессе обучения.	ОК-7	II этап
12. Структура системы подготовки спортсменов в гиревом спорте.	ОК-8	I этап
13. Гиревой спорт как средство физического воспитания и вид спорта.	ОК-7	I этап
14. История возникновения гиревого спорта.	ОК-8	I этап
15. Правила соревнований по гиревому спорту, связь с техникой и тактикой единоборств.	ОК-7	II этап
16. Гиревой спорт: интеграция изучения технических приемов и тактических действий в соревновательную деятельность.	ОК-8	III этап
17. Физическая подготовка спортсменов в гиревом спорте.	ОК-7	III этап
18. Охарактеризуйте структуру подготовки гиревика.	ОК-8	II этап
19. Характеристика гиревого спорта как вида спорта и как средства физического воспитания.	ОК-7	I этап
20. Гиревой спорт в разных звеньях физкультурного движения России. Особенности использования гиревого спорта в программах по физической культуре в образовательных учреждениях как средство физического воспитания.	ОК-7	I этап

21. Структура и содержание занятий по гиревому спорту.	ОК-7	II этап
22. Основы теории обучения навыкам игры в гиревом спорте.	ОК-8	I этап
23. Теоретико-методические основы гиревого спорта.	ОК-7	II этап
24. Восстановительные мероприятия в системе подготовки спортсменов по единоборствам (педагогические, психологические, медико-биологические).	ОК-8	III этап
25. Основные источники и последствия травматизма в гиревом спорте.	ОК-7	III этап
26. Профилактические меры перенапряжений позвоночника, травм коленных суставов, растяжений сухожилий и мышц на всех этапах подготовки.	ОК-8	III этап
27. Порядок присвоения всех квалификационных категорий спортивных судей в гиревом спорте и содержание.	ОК-7	III этап
28. Квалификационные требования к кандидатам на присвоение категорий.	ОК-8	II этап
29. Квалификационные требования к кандидатам на присвоение квалификационных категорий спортивных судей.	ОК-7	II этап
30. Характеристика основных упражнений гиревого спорта.	ОК-7	I этап
31. Интервальный метод как средство повышения темповых возможностей организма спортсмена.	ОК-8	II этап
32. Равномерный метод как средство повышения аэробных возможностей организма спортсмена.	ОК-7	II этап
33. Повторный метод. Определение величина физической нагрузки на организм гиревика суммарным объемом и интенсивностью нагрузки.	ОК-8	II этап
34. Построение учебно-тренировочного процесса.	ОК-7	III этап
35. Правила проведения соревнований по гиревому спорту.	ОК-7	I этап
36. Особенности тренировочного процесса у девушек.	ОК-8	I этап
37. Рекорды Ростовской области по гиревому спорту.	ОК-7	I этап
38. Рекорды России и мира по гиревому спорту.	ОК-8	I этап
39. Актуальные проблемы гиревого спорта.	ОК-7	I этап
40. Психологические нагрузки в гиревом спорте.	ОК-8	II этап
41. Форма спортсменов. Оборудование и инвентарь.	ОК-7	I этап
42. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	ОК-8	III этап
43. Проведение массовых соревнований по гиревому спорту	ОК-8	I этап
44. Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования.	ОК-8	I этап
45. Производственная физическая культура, ее цели и задачи. Методические основы.	ОК-7	II этап
46. Социальные функции физической культуры и спорта в современном обществе.	ОК-8	III этап
47. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.	ОК-7	III этап
48. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	ОК-7	II этап
49. Методы, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и	ОК-8	III этап

совершенствование психофизических способностей.		
50. Производственная физическая культура.	ОК-8	II этап

### Задания для подготовки к зачету

#### ОК-7

##### Знание

Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Основные компоненты технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом спорте. Методы проведения тренировок по гиревому спорту.

1. Характеристика спортивных игр в физическом воспитании различных категорий населения.
2. Гиревой спорт в тренировке спортсменов в различных видах спорта.
3. Классификация в гиревом спорте.
4. Специфика соревновательной деятельности в гиревом спорте.

##### Умение

Выполнять подобранные комплексы упражнений на практических занятиях по гиревому спорту. Проводить самостоятельно занятия по гиревому спорту с общей развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью. Осуществлять взаимодействие в коллективных формах занятий по гиревому спорту

1. Факторы, обуславливающие успешность обучения в гиревом спорте.
2. Структура (этапы) обучения технике и тактике в гиревом спорте.
3. Правила соревнований по гиревому спорту, связь с техникой и тактикой единоборств.

##### Навык:

Владеть навыками выполнения подобранных комплексов упражнений на практических занятиях по гиревому спорту. Владеть навыками самостоятельно проводить занятия по гиревому спорту с общей развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью. Владеть навыками использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1. Восстановительные мероприятия в системе подготовки спортсменов по единоборствам (педагогические, психологические, медико-биологические).
2. Основные источники и последствия травматизма в гиревом спорте.
3. Профилактические меры перенапряжений позвоночника, травм коленных суставов, растяжений сухожилий и мышц на всех этапах подготовки.
4. Порядок присвоения всех квалификационных категорий спортивных судей в гиревом спорте и содержание.

#### ОК-8

##### Знание

Правила и способы планирования индивидуальных и коллективных занятий по гиревому спорту. Правила и системы проведения соревнований по гиревому спорту. Средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физкультурного самопознания и самосовершенствования.

1. Проведение массовых соревнований по гиревому спорту
2. Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования.

## **Умение**

Планировать учебный, тренировочный и соревновательный процесс по гиревому спорту, контролировать результаты работы и своевременно вносить соответствующие коррективы. Уметь применять технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом спорте. Уметь применять средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физкультурного самопознания и самосовершенствования.

1. Производственная физическая культура, ее цели и задачи. Методические основы.
2. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

## **Навык:**

Владеть навыками осуществления взаимодействия в коллективных формах занятий по гиревому спорту. Владеть навыками применения технологий управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом спорте. Владеть практическими навыками и методами проведения учебного, тренировочного и соревновательного процесса по гиревому спорту, самоконтроля и контроля результатов работы и своевременно вносить соответствующие коррективы. Владеть навыками применения средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физкультурного самопознания и самосовершенствования.

1. Социальные функции физической культуры и спорта в современном обществе.
2. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
3. Методы, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей.

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

### **ОК-7 способностью к самоорганизации и самообразованию**

*Задания закрытого типа:*

#### **1. Последовательность выполнения толчка двух гирь (короткий цикл):**

- 1) подсед
- 2) фиксация
- 3) исходное положение перед выталкиванием
- 4) опускание
- 5) старт
- 6) взятие на грудь
- 7) подсед
- 8) исходное положение перед очередным выталкиванием
- 9) выталкивание

*Правильный ответ: 5, 6, 3, 1/7, 9, 1/7, 2, 4, 8*

#### **2. Длительность основной части составляет примерно:**

- 1) 40-50 мин
- 2) 10-15 мин
- 3) 20-35 мин
- 4) 60 мин

*Правильный ответ: 3*



**3. Соревнования в гиревом спорте проводятся с гирями весом:**

- 1) 28 кг
- 2) 24 кг
- 3) 16 кг
- 4) 12 кг
- 5) 32

*Правильный ответ: 2, 3, 5*

**4. Соотнесите техники выполнения с мышцами, наиболее работающих во время упражнений:**

- 1) толчок
- 2) рывок

- а) икроножные мышцы
- б) мышцы-сгибатели пальцев
- в) ягодичные мышцы
- г) квадрицепсы на передней стороне бедра
- д) разгибатели позвоночника

*Правильный ответ: 1 – а г, 2 – б в д*

**5. В практике физического воспитания выделяют следующие методы развития силовых способностей:**

- 1) метод круговой тренировки
- 2) метод максимальных усилий
- 3) метод контраста
- 4) «ударный» метод
- 5) метод изометрических усилий
- 6) безнагрузочный метод

*Правильный ответ: 2,4,5*

*Задания открытого типа:*

**1. По окончании комплекса выполняется \_\_\_\_\_. Цель – успокоить организм и активизировать восстановительные процессы**

*Правильный ответ: заминка*

**2. Существует два способа принятия стартового положения: гири впереди ступней и \_\_\_\_\_**

*Правильный ответ: гири сзади ступней*

**3. Тренировка подразделяется на общую и \_\_\_\_\_**

*Правильный ответ: специальную*

**4. \_\_\_\_\_ в гиревом спорте - процентное отношение количества подъемов гири в подходе к максимально возможному количеству**

*Правильный ответ: интенсивность*

**5. \_\_\_\_\_ способности человека могут проявляться при удержании в течение определенного времени предельных отягощений с максимальным напряжением мышц или при перемещении предметов большой массы**

*Правильный ответ: силовые*

**6. \_\_\_\_\_ – это способность длительное время поддерживать оптимальные силовые характеристики движений**

*Правильный ответ: силовая выносливость*

**7. \_\_\_\_\_ выносливость проявляется в основном в двигательной деятельности, характеризующейся многообразием сложных технико-тактических действий**

*Правильный ответ: координационная*

**8. Традиционные методы развития силы различаются тремя режимами мышечной деятельности: динамический, статистический и \_\_\_\_\_**

*Правильный ответ: комбинированный (смешанный)*

**9. К нетрадиционным методам развития силы мышц гиревиков относятся следующие методы: метод принудительного напряжения, метод контраста, \_\_\_\_\_, безнагрузочный метод, электростимуляционный метод**

*Правильный ответ: метод переключения*

**10. Метод \_\_\_\_\_ основан на принудительном растяжении мышц за 40 с до начала упражнения с отягощением 40% от предельного в течение 10 с.**

*Правильный ответ: принудительного (пассивного) напряжения*

**11. Метод \_\_\_\_\_ основан на резком изменении величины отягощения в каждом упражнении (на 40-50%).**

*Правильный ответ: контраста*

**12. Метод \_\_\_\_\_ предполагает выполнение серии упражнений, между подходами которых выполняются упражнения другой направленности**

*Правильный ответ: переключения*

**13. Метод \_\_\_\_\_ основан на волевом совмещенном напряжении мышц-антагонистов**

*Правильный ответ: безнагрузочный*

**14. Метод \_\_\_\_\_ основан на раздражении мышц электрическим током длительностью 10 мс, частотой 2,5 кГц и продолжительностью раздражения 10 с.**

*Правильный ответ: электростимуляционный*

**15. Толчок включает в себя четыре приема: подъем гири на грудь, подъем от груди, опускание гири на грудь, \_\_\_\_\_**

*Правильный ответ: опускание гири с груди*

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

*Задания закрытого типа:*

**1. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных:**

- 1) способность сохранять равновесие
- 2) способность точно дозировать величину мышечных усилий
- 3) способность быстро реагировать на стартовый сигнал
- 4) способность точно воспроизводить движения в пространстве

*Правильный ответ: 3*

**2. Какие гири не используются в спортивных дисциплинах?**

- 1) 12 кг
- 2) 16 кг
- 3) 24 кг
- 4) 28 кг

*Правильный ответ: 4*

**3. Сопоставьте методы организации выполнения упражнений с их определением:**

- А) метод при котором чаще всего применяется при работе с отстающими или с хорошо подготовленными спортсменами
- Б) этот метод применяется для закрепления навыков в поднимании гирь при массовой подготовке

спортсменов

В) учащиеся распределяются на несколько групп в зависимости от подготовленности и изучаемого материала

Г) метод предусматривает одновременное выполнение упражнений всеми занимающимися

1. фронтальный метод
2. групповой метод
3. индивидуальный метод
4. поточный метод

*Правильный ответ: А – 3, Б – 4, В – 2, Г - 1*

#### **4. Во время выполнения рывка не разрешается:**

- 1) дожимать гирию
- 2) касаться свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки
- 3) касаться гирей помоста
- 4) один перехват гири с одной руки в другую

*Правильный ответ: 1, 2, 3*

#### **5. Последовательность выполнения рывка гири**

- 1) опускание гири в замах, замах
- 2) замах, подрыв
- 3) фиксация, поворот гири
- 4) перехват дужки, фиксация
- 5) перехват дужки
- 6) поворот гири, перехват дужки
- 7) опускание гири в замах, замах, подрыв
- 8) фиксация
- 9) перехват дужки, фиксация

*Правильный ответ: 3, 5, 1, 2, 4, 8, 6, 7, 9*

*Задания открытого типа:*

**1. По материалу изготовления гири делятся на четыре основных вида: из хромированного металла, пластиковые, кожаные и \_\_\_\_\_**

*Правильный ответ: чугунные*

**2. На соревнованиях, при выполнении упражнения рывок, перекладывать гирию можно \_\_\_\_\_ раз(а)**

*Правильный ответ: один*

**3. \_\_\_\_\_ - упражнение гиревого двоеборья, в котором гиря одним непрерывным движением поднимается вверх на прямую руку**

*Правильный ответ: рывок*

**4. \_\_\_\_\_ - главный элемент толчкового упражнения. За счет резкого выпрямления ног и туловища (после подседа) гири выталкиваются вверх и, тем самым, им сообщается ускорение, необходимое для свободного полета на должную высоту. Выпрямление ног должно заканчиваться выходом на носки.**

*Правильный ответ: выталкивание*

**5. \_\_\_\_\_ - гиря или гири подняты вверх на прямые руки, ноги и туловище выпрямлены и находятся в неподвижном положении.**

*Правильный ответ: фиксация*

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

*Правильный ответ: толчок*

**7. К нетрадиционным методам развития силы мышц гиревиков относятся: метод**

**принудительного (пассивного) напряжения, метод контраста, метод переключения, безнагрузочный метод, \_\_\_\_\_ метод**

*Правильный ответ: электростимуляционный*

**8. \_\_\_\_\_ - способность организма атлета сопротивляться утомлению, при относительно длительных и высоких силовых нагрузках**

*Правильный ответ: силовая выносливость*

**9. \_\_\_\_\_ - это педагогический процесс, в ходе которого ведется целенаправленное формирование двигательных навыков и развитие определенных физических качеств и функций организма занимающихся с целью совершенствования в избранном виде спорта.**

*Правильный ответ: спортивная тренировка*

**10. \_\_\_\_\_ - придание гире ускорения при выходе из замаха с целью ее дальнейшего движения вверх**

*Правильный ответ: подрыв*

**11. \_\_\_\_\_ режим мышечной деятельности характерен для двигательных действий динамического, статического характеров и заключается в изменении длины, а также тонуса мышц.**

*Правильный ответ: комбинированный/ смешанный*

**12. \_\_\_\_\_ метод - повторение физического упражнения с одинаковой мощностью, характером и длительностью интервалов отдыха.**

*Правильный ответ: повторный*

**13. Метод \_\_\_\_\_ применяется для увеличения массы мышц и их укрепления. Наиболее эффективны последние движения, когда в результате многократного непрерывного выполнения упражнения в организме наступает утомление**

*Правильный ответ: «до отказа»*

**14. Метод \_\_\_\_\_ - характеризуется таким выполнением упражнений, при котором гиревик проявляет силу в наибольшей мере, на какую он способен на данном тренировочном занятии.**

*Правильный ответ: максимальных усилий*

**15. \_\_\_\_\_ метод основан в напряжении определенных групп мышц в статическом положении всего тела. Этот метод используется в качестве дополнительного способа развития силы.**

*Правильный ответ: изометрический*

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

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

Текущий контроль проводится в течение семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний, формирования умений и навыков, своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке, а так же для совершенствования методики обучения, организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

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

- на занятиях (выполнение заданий);

- по результатам выполнения индивидуальных заданий (реферат, контрольные задания);
- по результатам отчета обучающихся в ходе индивидуальной консультации преподавателя, проводимой в часы самостоятельной работы, по имеющимся задолженностям.

**График контрольных мероприятий текущего контроля по дисциплине  
Гиревой спорт**

<b>№ и наименование темы контрольного мероприятия</b>	<b>Формируемая компетенция</b>	<b>Этап формирования компетенции</b>	<b>Форма контрольного мероприятия</b>
1. Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 60 см)	ОК-7, ОК-8	I этап II этап III этап	Тест
2. Прыжок в длину с места, м (235-муж, 190-жен)			
3. Челночный бег 3x10 м, с (8,0-муж, 8,4-жен)			
4. Бег 30 м, (6,2 с-муж., 6,4с –жен.)			
5. Бег 3000м –муж 12,0 мин, с ; бег 2000м- жен 10,5мин,с			
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз (25-муж, 15-жен)			
7. Бег 1000 м, мин, с (3,50-муж, 4,15- жен)			
8. Упражнение «толчок», с гирей 16 кг, (25раз - муж. Техника устно-жен)			
9. Упражнение «рывок», с гирей 16 кг , 8 кг(25 раз -муж., 30 раз –жен.)			
10. Судьи их обязанности, официальные сигналы, жесты, фолы			
11. Правила и системы проведения соревнований по гиревому спорту			

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

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

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

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

Промежуточная аттестация может проводиться в устной, письменной форме.

- Аттестационные испытания проводятся преподавателем, ведущим лекционные занятия по данной дисциплине, или преподавателями, ведущими практические занятия (кроме устного экзамена). Присутствие посторонних лиц в ходе проведения аттестационных испытаний без разрешения ректора или проректора не допускается (за исключением работников университета, выполняющих контролирующую функции в соответствии со своими должностными обязанностями). В случае отсутствия ведущего преподавателя

аттестационные испытания проводятся преподавателем, назначенным письменным распоряжением по кафедре.

- Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, могут допускаться на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих.

- Во время аттестационных испытаний обучающиеся могут пользоваться рабочей программой дисциплины, а также с разрешения преподавателя справочной и нормативной литературой, калькуляторами.

- Время подготовки ответа при сдаче зачета/экзамена в устной форме должно составлять не менее 40 минут (по желанию обучающегося ответ может быть досрочным). Время ответа – не более 15 минут.

- При подготовке к устному экзамену экзаменуемый, как правило, ведет записи в листе устного ответа, который затем сдается экзаменатору.

- При проведении устного экзамена экзаменационный билет выбирает сам экзаменуемый в случайном порядке.

- Экзаменатору предоставляется право задавать обучающимся дополнительные вопросы в рамках программы дисциплины текущего семестра, а также, помимо теоретических вопросов, давать задачи, которые изучались на практических занятиях.

- Оценка результатов устного аттестационного испытания объявляется обучающимся в день его проведения. При проведении письменных аттестационных испытаний или компьютерного тестирования – в день их проведения или не позднее следующего рабочего дня после их проведения.

- Результаты выполнения аттестационных испытаний, проводимых в письменной форме, форме итоговой контрольной работы или компьютерного тестирования, должны быть объявлены обучающимся и выставлены в зачетные книжки не позднее следующего рабочего дня после их проведения.

#### Порядок подготовки и проведения промежуточной аттестации в форме зачета

Действие	Сроки	Методика	Ответственный
Выдача заданий к зачету	1 - 4 неделя семестра	На лекциях, по интернет	Ведущий преподаватель
Консультации	в сессию	На групповой консультации	Ведущий преподаватель
Зачет	В сессию	Устно по ФОС	Ведущий преподаватель
Формирование оценки («зачтено»/ «не зачтено»)	На зачете	В соответствии с критериями	Ведущий преподаватель

#### 6 ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ГИРЕВОЙ СПОРТ:

Основная литература	Количество в библиотеке / ссылка на ЭБС
Корнев, В. Г. Физическая культура : курс лекций / В.Г. Корнев, А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. – Персиановский: ДонГАУ, 2007. - 136 с. <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649</a> (дата обращения: 04.06.2023). – Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649</a>
Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] /	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=">http://biblioclub.ru/index.php?page=</a>

Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a> (дата обращения: 04.06.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">book&amp;id=210945</a>
<b>Дополнительная литература</b>	<b>Количество в библиотеке / ссылка на ЭБС</b>
Габибов, А.Б. Физическая культура : методические рекомендации для выполнения реферативных работ / А.Б. Габибов. - Персиановский: ДонГАУ, 2014. – 48 с. <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650</a> (дата обращения: 04.06.2023). – Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650</a>
Методические рекомендации по использованию методов контроля, самоконтроля и оценки физической подготовленности студентов : методические рекомендации / сост.: А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. - Персиановский : ДонГАУ, 2011. - 31с. <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4637">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4637</a> (дата обращения: 04.06.2023). – Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4637">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4637</a>
Методические рекомендации для самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов всех специальностей / сост: А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. - Персиановский : ДонГАУ, 2010. - 32 с. <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4638">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4638</a> (дата обращения: 04.06.2023). – Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4638">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4638</a>
Физическая культура и спорт : методические указания по изучению дисциплины и выполнению контрольной работы для учащихся факультета заочного обучения всех направлений / сост.: А. Б. Габибов. – Персиановский : Донской ГАУ, 2016. – 28 с. <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642</a> (дата обращения: 04.06.2023). – Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642</a>

## **7 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ ГИРЕВОЙ СПОРТ**

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

В ходе лекционных занятий обучающимся рекомендуется выполнять следующие действия. Вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

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

***Методические рекомендации к практическим занятиям с практикоориентированными заданиями.***

При подготовке к практическим занятиям обучающимся необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо освоить основные понятия и методики расчета показателей, ответить на контрольные опросы. В течение практического занятия студенту необходимо выполнить задания, выданные преподавателем, что зачитывается как текущая работа студента и оценивается по критериям, представленным в пунктах 6.4 РПД.

***Методические рекомендации по подготовке доклада.***

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

***Выполнение индивидуальных типовых задач.***

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

***Рекомендации по работе с научной и учебной литературой***

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

В процессе работы с учебной и научной литературой обучающийся может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).



## **8 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

### **Перечень лицензионного программного обеспечения:**

- OpenOffice Свободно распространяемое ПО
- Zoom Тариф Базовый Свободно распространяемое ПО
- ZoomVideoCommunications, Inc.;
- Skype Свободно распространяемое проприетарное программное обеспечение;
- Yandex Browser Свободно распространяемое ПО
- 7-zip Свободно распространяемое ПО
- Dr.Web
- Лаборатория ММИС «Планы»
- Windows 8.1
- Лаборатория ММИС Деканат
- Система контент –фильтрации SkyDNS (SkyDNS агент)
- Лаборатория ММИС «АС «Нагрузка»
- Adobe acrobat reader Свободно распространяемое проприетарное программное обеспечение
- Google Chrome Свободно распространяемое ПО
- Unreal Commander Свободно распространяемое ПО
- Windows 8.1 Pro
- Windows XP Home Edition Russian (OEM)
- Office Standard 2013

### **Перечень профессиональных баз данных**

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

### **Перечень информационных справочных систем**

1. Официальный сайт Министерства по физической культуре и спорту Ростовской области <http://www.minsport.donland.ru>
2. Официальный портал правительства Ростовской области <http://www.donland.ru>
3. Сетевое издание «Центр раскрытия корпоративной информации» <http://www.e-disclosure.ru>
4. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com>
5. ЭБС«AgriLib» <http://ebs.rgazu.ru>
6. База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ - <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>

## **9 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ГИРЕВОЙ СПОРТ**

**Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа** - укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

**Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций** - укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

**Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации** - укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

**Помещение для самостоятельной работы** – укомплектовано специализированной (учебной) мебелью, оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду организации

**Оснащенность и адрес помещений**

Наименование помещений	Адрес (местоположение) помещений
<p>Аудитория № 5 Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью (место преподавателя).</p> <p>Технические средства обучения: специализированное учебное оборудование - спортивное оборудование и инвентарь (сетка волейбольная (1), стойки для сетки (1 комплект), гири (25), перекладина (1), брус (1), штанга (1), стол для армспорта (1)).</p>	<p>346493, Ростовская область, Октябрьский район, п. Персиановский, ул. Кривошлыкова, дом № 27</p>
<p>Кабинет № 45 Помещение для самостоятельной работы (электронный читальный зал), укомплектовано специализированной (учебной) мебелью, оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду организации.</p> <p>Windows 8.1 Лицензия №65429551 от 30.06.2015 OPEN 95436094ZZE1706 от Microsoft Volume Licensing Service Center; Office Standard 2013 Лицензия № 65429549 от 30.06.2015 OPEN 95436094ZZE1706 Microsoft Volume Licensing Service Center; OpenOffice Свободно распространяемое ПО, лицензия Apache License 2.0, LGPL; Adobe acrobat reader Свободно распространяемое проприетарное программное обеспечение; Zoom Тариф Базовый Свободно распространяемое ПО, ZoomVideoCommunications, Inc.; Skype Свободно распространяемое проприетарное программное обеспечение; Yandex Browser Свободно распространяемое ПО; Yandex Browser Свободно распространяемое ПО; Лаборатория ММИС «АС «Нагрузка» Договор 8630 от 04.10.2021 между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «Лаборатория ММИС»; Лаборатория ММИС Деканат Договор №6712 от 30.01.2020 между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «Лаборатория ММИС»; Лаборатория ММИС«Планы» Договор №576-22 от 11.11.2022 г между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «Лаборатория ММИС»; Система контент –фильтрации SkyDNS (SkyDNS агент) Договор №Ю-05284 от 13.09.2021г. ООО «СкайдНС»; Dr.Web Договор № РГА 12130035 от 13.12.2022 между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «КОМПАНИЯ ГЭНДАЛЬФ»; 7-zip Свободно распространяемое ПО, GNU Lesser General Public License</p>	<p>346493, Ростовская область, Октябрьский район, п. Персиановский, ул. Кривошлыкова, дом № 27</p>