

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.
«26» марта 2024 г.
м.п.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Гиревой спорт

Направление подготовки 05.03.06 Экология и природопользование
Направленность программы Экология и природопользование
Форма обучения Заочная

Программа разработана:

Габиров А.Б. _____ зав. кафедрой _____ канд. с.-х. наук _____ доцент _____
ФИО (подпись) (должность) (степень) (звание)

Рекомендовано:

Заседанием кафедры физического воспитания
протокол заседания от 12.02.2024 г. № 4 Зав. кафедрой _____ Габиров А.Б.
(подпись) ФИО

п. Персиановский, 2024 г.

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, 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 05.03.06 Экология и природопользование, направленность Экология и природопользование представлены в таблице.

Планируемые результаты обучения (этапы формирования компетенций)		Компетенции
Знание		
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек		ОК-7
Средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		ОК-8
Умение		
Уметь применять средства и методы физической культуры для физкультурного самопознания и самосовершенствования		ОК-7
Уметь применять средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности,		ОК-8
Навык:		
Владеть навыками применения средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		ОК-8
Владеть навыками применения средств и методов физической культуры для обеспечения физкультурного самопознания и самосовершенствования.		ОК-7
Опыт деятельности		
применения средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		ОК-8
применения средств и методов физической культуры для обеспечения физкультурного самопознания и самосовершенствования		ОК-7

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

Курс, семестр	Трудоемкость З.Е. / час.	Контактная работа с преподавателем			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации (экз./зачет с оценк./зачет)
		Лекций, час.	Практич. занятий, час.	Контактная работа на промежуточную аттестацию, час.		
заочная форма обучения 2020 год набора						
1/1	328	-	8	-	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 состоит из 4-х разделов (тем):

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

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

3.3 Содержание практических занятий по дисциплине, в том числе элементов практической подготовки, структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов занятий:

:

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	№ и название семинаров / практических занятий / лабораторных работ. <i>Элементы практической подготовки</i>	Вид текущего контроля	Кол-во часов/ форма обучения
				заочно 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	1
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, ловкости, быстроты и ориентировки в пространстве: кувырки (вперед и назад), различные перевороты, «мосты» и «шпагаты». 4. Элементы тяжелой атлетики: жим, толчок и рывок из различных исходных положений; поднимание штанги на грудь; приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой на тренажерах в положении сидя и лежа	тест	1

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	№ и название семинаров / практических занятий / лабораторных работ. <i>Элементы практической подготовки</i>	Вид текущего контроля	Кол-во часов/ форма обучения
				заочно 2020
		на спине.		
3	Раздел 3 «Специальная физическая подготовка в гиревом спорте»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика. 2. Упражнения с гирями. 3. Подготовительные упражнения: махи гирь с перекладыванием из одной руки в другую, жонглирование, приседания, «заброс одной гири на грудь» с последующим опусканием в замахах. 4. Специально - подготовительные упражнения: классический толчок с одной гирей, швунги, рывок двумя руками и т.д. 5. Специально - подготовительные упражнения для мужчин: классический толчок двух гирь, рывок одной гири, толчок двух гирь по длинному циклу. 6. Специально - подготовительное упражнение для женщин: рывок одной гири по длинному циклу. 	Тест	3
4	Раздел 4 «Технико-тактическая подготовка, методы тренировок классического толчка двух гирь от груди, толчка по длинному циклу, рывка гири»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Равномерный метод выполнения специально – подготовительных и соревновательных упражнений в одном темпе в течение продолжительного времени. Повышение аэробных возможностей организма спортсмена. 2. Повторный метод (повторное выполнение подходов с повышенной интенсивностью и интервалами отдыха между подходами, определяемыми самочувствием спортсмена). Определение величина физической нагрузки на организм гиревика суммарным объемом и интенсивностью нагрузки. 3. Переменный метод (выполняется несколько подходов с гирями). Выстроение «пирамиды». 4. Рывок одной гири одной рукой. 5. Тяга становая двух гирь на грифе. 6. Полные приседания с двумя гирями в положении фиксации сверху. 7. Заброс двух гирь из вися. 8. Жим сидя двух гирь. 9. Толчок одной тяжелой гири одной рукой. 10. Подъем одной гири с пола за голову в положение верхней фиксации с «просовом».. 11. Тяга становая двух гирь на грифе. 12. Полные приседания с двумя гирями в положении фиксации сверху. 13. «Взятие» двух гирь на грудь с пола. 14. Полуприседы с гирями на плечах. 15. Жим лежа двух гирь. 16. «Выталкивания» тяжелых гирь с выходом на носки. 17. Швунг толчковый из-за головы. 18. «Вывороты» с палкой наиболее возможным узким захватом. 19. Висы на перекладине на время (хват рук «рывковый»). 20. Рывок одной гири двумя руками. 21. Подъем туловища вверх лежа вниз на гимнастическом «коне», ноги закреплены в шведской стенке. 22. Толчок двух гирь. 23. Рывок одной гири одной рукой. 24. Тяга становая двух гирь на грифе. 	Тест	3
Итого				8

3.4 Содержание самостоятельной работы обучающихся по дисциплине, 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
			заочно 2020
1	Раздел 1 «Правила соревнований и термины в гиревом спорте. Избежание травматизма в упражнениях гиревого спорта, судейство »	1.Порядок присвоения всех квалификационных категорий спортивных судей в гиревом спорте и содержание. 2.Квалификационные требования к кандидатам на присвоение категорий. 3.Права и обязанности спортивных судей (Положением о спортивных судьях, утвержденное приказом Минспорттуризма России от 27 ноября 2008 г. № 56). 4.Квалификационные требования к кандидатам на присвоение квалификационных категорий 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).	67,8
2	Раздел 2 «Общая физическая подготовка»	1.Общеразвивающие упражнения. К этим упражнениям относятся гимнастические упражнения без предметов, с предметами (скакалки, гантели, палки, набивные мячи и др.) 2.Подвижные спортивные игры как важное средство спортивной тренировки гиревика. 3.Упражнения для развития силы.	72
3	Раздел 3 «Специальная физическая подготовка в гиревом спорте»	1. Развитие подвижности в суставах и гибкости с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. 2. Упражнения для повышения физической выносливости гиревика: бег в равномерном и переменном темпе и повторно на отрезках в предельном темпе; бег и ходьба на лыжах — в различном темпе (от среднего до предельного).	88
4	Раздел 4 «Технико-тактическая подготовка, методы тренировок классического толчка двух гирь от груди, толчка по длинному циклу, рывка гири »	1.Использование интервального метода как средство повышения темповых возможностей организма спортсмена. 2.Выпрыгивания из низкого седа. 3.Рывок одной гири двумя руками. 4.Швунг жимовой. 5.Полные приседания с грифом, пятки вместе. 6.«Вывороты» с палкой наиболее возможным узким захватом. 7.Висы на перекладине на время (хват рук «рывковый»). 8.Махи гирей со сменой рук. 9.Тяга гири к подбородку в прямой стойке. 10.Рывок одной гири двумя руками.	88
Контрольные часы			4
Контактные часы на промежуточную аттестацию			0,2
Итого			320

1. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья установлен особый порядок освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

Контактная работа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с преподавателем распределена по следующие работы:

- практические занятия*;
- самостоятельная работа.

*Примечание: 50% и более учебного времени занятий отводится на практическую часть, а остальное – на усвоение теоретических и методических основ физической культуры.

Структура дисциплины гиревой спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья состоит из 4-и разделов (тем):

- Раздел 1. Историко-организационные основы адаптивной физической культуры.

- Раздел 2. Общая характеристика адаптивной физической культуры.
- Раздел 3. Общая характеристика основных видов адаптивной физической культуры.
- Раздел 4. Адаптивные виды спорта (шахматы, шашки, нарды).

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

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине обеспечивается:

№ раздела дисциплины. Вид самостоятельной работы	Наименование учебно-методических материалов	Количество в библиотеке / ссылка на ЭБС
Раздел 1 «Правила соревнований и термины в гиревом спорте. Избежание травматизма в упражнениях гиревого спорта, судейство»	Корнев, В. Г. Физическая культура : курс лекций / В.Г. Корнев, А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. – Персиановский: ДонГАУ, 2007. - 136 с. – URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649 . - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649
	Чеснова, Е. Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е. Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 161 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.	http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=210945
	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. – URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4637 . - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4637
Раздел 2 «Общая физическая подготовка»	Корнев, В. Г. Физическая культура : курс лекций / В.Г. Корнев, А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. – Персиановский: ДонГАУ, 2007. - 136 с. – URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649 . - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649
	Чеснова, Е. Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е. Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 161 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.	http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=210945
	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. – URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4637 . - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4637
Раздел 3 «Специальная физи-	Корнев, В. Г. Физическая культура : курс лекций / В.Г. Корнев, А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. – Перси-	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649

<p>ческая подготовка в гиревом спорте»</p>	<p>ановский: ДонГАУ, 2007. - 136 с. – URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649 - Текст : электронный.</p>	
	<p>Чеснова, Е. Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е. Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 161 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.</p>	<p>http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=210945</p>
	<p>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. – URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4637. - Текст : электронный.</p>	<p>http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4637</p>
<p>Раздел 4 «Технико-тактическая подготовка, методы тренировок классического толчка двух гирь от груди, толчка по длинному циклу, рывка гири»</p>	<p>Корнев, В. Г. Физическая культура : курс лекций / В.Г. Корнев, А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. – Персиановский: ДонГАУ, 2007. - 136 с. – URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649 - Текст : электронный.</p>	<p>http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649</p>
	<p>Чеснова, Е. Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е. Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 161 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.</p>	<p>http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=210945</p>
	<p>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. – URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4637. - Текст : электронный.</p>	<p>http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4637</p>
	<p>Габибов, А.Б. Физическая культура : методические рекомендации для выполнения реферативных работ / А.Б. Габибов. - Персиановский: ДонГАУ, 2014. – 48 с. – URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650. - Текст : электронный.</p>	<p>http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650. - Текст : электронный.</p>
	<p>Методические рекомендации для самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов всех специальностей / сост: А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. - Персиановский : ДонГАУ, 2010. - 32 с. – URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4638 - Текст : электронный.</p>	<p>http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4638</p>

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	Способностью к самоорганизации и самообразованию.	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Уметь применять средства и методы физической культуры для физкультурного самопознания и самосовершенствования	Владеть навыками применения средств и методов физической культуры для обеспечения физкультурного самопознания и самосовершенствования.
ОК-8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	применять средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	применения средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

6.2.1 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»		
I этап Знать Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек (ОК-7).	Фрагментарное применение знаний Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек / Отсутствие знаний	В целом успешное, но не систематическое применение знаний Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение знаний Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Успешное и систематическое применение знаний Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
II этап	Фрагментарное	В целом успеш-	В целом успеш-	Успешное и

III этап Владеть применением средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).	Фрагментарное применение навыков применения средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности /Отсутствие навыков.	В целом успешное, но не систематическое применение навыков применения средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В целом успешное, но сопровождающееся ошибками применение навыков применения средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Успешное и систематическое применение навыков применения средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
---	--	---	--	--

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-7	I этап
3. Классификация в гиревом спорте.	ОК-7	I этап
4. Специфика соревновательной деятельности в гиревом спорте.	ОК-7	I этап
5. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности в гиревом спорте.	ОК-7	I этап
6. Способы проведения соревнований, их характеристика.	ОК-7	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-7	II этап
9. Структура (этапы) обучения технике и тактике в гиревом спорте.	ОК-7	II этап
10. Характеристика интегральной подготовки в единаборствах.	ОК-7	III этап
11. Взаимосвязь технической и тактической подготовки в процессе обучения.	ОК-7	II этап
12. Структура системы подготовки спортсменов в гиревом спорте.	ОК-7	I этап
13. Гиревой спорт как средство физического воспитания и вид спорта.	ОК-7	I этап
14. История возникновения гиревого спорта.	ОК-7	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-7	III этап
17. Физическая подготовка спортсменов в гиревом спорте.	ОК-7	III этап
18. Охарактеризуйте структуру подготовки гиревика.	ОК-7	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 средства 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-7	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-7	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-7	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-7	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-7	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-7	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-7	I этап
37. Рекорды Ростовской области по гиревому спорту.	ОК-7	I этап
38. Рекорды России и мира по гиревому спорту.	ОК-7	I этап
39. Актуальные проблемы гиревого спорта.	ОК-7	I этап
40. Психологические нагрузки в гиревом спорте.	ОК-7	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-8	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-8	III этап
48. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	ОК-8	II этап
49. Методы, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей.	ОК-8	III этап
50. Производственная физическая культура.	ОК-8	II этап

Задания для подготовки к зачету

ОК-7

Знать

Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Уметь

применять средства и методы физической культуры для физкультурного самопознания и самосовершенствования.

Навык

применения средств и методов физической культуры для обеспечения физкультурного самопознания и самосовершенствования.

1. Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 60 см)
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

ОК-8

Знать

средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Уметь

применять средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Навык

применения средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз (25-муж, 15-жен)
2. Бег 1000 м, мин, с (3,50-муж, 4,15-жен)
3. Упражнение «толчок», с гирей 16 кг, (25раз - муж. Техника устно-жен)
4. Упражнение «рывок», с гирей 16 кг, 8 кг(25 раз -муж., 30 раз –жен.)
5. Судьи их обязанности, официальные сигналы, жесты, фолы
6. Правила и системы проведения соревнований по гиревому спорту

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 работающими 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 гирия 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. _____ - гири 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 беспрепятственного 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 проводится в форме текущего контроля и промежуточной аттестации.

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

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

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

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

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

- повышение мотивации обучающихся к освоению образовательных программ путем более высокой дифференциации оценки их учебной работы;
- повышение уровня организации образовательного процесса в университете.

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

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

- первая составляющая – оценка регулярности, своевременности и качества выполнения студентом учебной работы по изучению дисциплины в течение периода изучения дисциплины (семестра, или нескольких семестров) (сумма – не более 85 баллов). Баллы, характеризующие успеваемость студента по дисциплине, набираются им в течение всего периода обучения за изучение отдельных тем и выполнение отдельных видов работ.
- вторая составляющая – оценка знаний студента по результатам промежуточной аттестации (не более 15 –баллов).

Общий балл текущего контроля складывается из следующих составляющих:

- посещаемость – студенту, посетившему все занятия, начисляется 20 баллов;
- выполнение заданий по дисциплине в течение семестра в соответствии с учебным планом. Студенту, выполнившему в срок и с высоким качеством все требуемые задания, начисляется максимально 20 баллов;
- контрольные мероприятия (сдача нормативов) – максимальная оценка 25 баллов.
- бонусы - 20 баллов. До проведения промежуточной аттестации преподаватель может в качестве поощрения начислить обучающемуся до 20 дополнительных (бонусных) баллов за проявление академической активности в ходе изучения дисциплины, выполнение индивидуальных заданий с оценкой «отлично», активное участие в групповой проектной работе, непосредственное участие в НИРС и т.п. Порядок начисления бонусных баллов должен быть отражен в фондах оценочных средств рабочей программы дисциплины. Начисление бонусных баллов производится на последнем занятии.

График контрольных мероприятий текущего контроля по дисциплине

№ и наименование темы контрольного мероприятия	Формируемая компе-	Этап формирования компе-	Форма контрольного ме-
--	--------------------	--------------------------	------------------------

	тенция	тенции	роприятия
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			

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Промежуточная аттестация может проводиться в устной, письменной форме.

Итоговый рейтинг по дисциплине отражает качество освоения обучающимся учебного материала. Максимальная сумма баллов, которая может быть учтена в индивидуальном рейтинге обучающегося в семестре по каждой дисциплине, не может превышать 100 баллов (включая

бонусные баллы). Практика (учебная, производственная), НИРС и курсовая работа (проект) рассматриваются как самостоятельная учебная дисциплина.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Порядок подготовки и проведения промежуточной аттестации в форме зачета

Действие	Сроки	Методика	Ответственный
Выдача заданий к зачету	1 - 4 неделя семестра	На лекциях, по интернет	Ведущий преподаватель
Консультации	в сессию	На групповой консультации	Ведущий преподаватель
Зачет	В сессию	Устно	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. – URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649 . - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4649
Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим до-	http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view

<p>ступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=210945 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.</p>	<p>w&book_id=210945</p>
<p>Дополнительная литература</p>	<p>Количество в библиотеке / ссылка на ЭБС</p>
<p>Габибов, А.Б. Физическая культура : методические рекомендации для выполнения реферативных работ / А.Б. Габибов. - Персиановский: ДонГАУ, 2014. – 48 с. – URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650. - Текст : электронный.</p>	<p>http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650</p>
<p>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. – URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4637 - Текст : электронный.</p>	<p>http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4637</p>
<p>Методические рекомендации для самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов всех специальностей / сост: А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. - Персиановский : ДонГАУ, 2010. - 32 с. – URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4638 - Текст : электронный.</p>	<p>http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4638</p>

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ ГИРЕВОЙ СПОРТ

Трудоемкость освоения дисциплины составляет 328 часов, из них 8 часа аудиторных занятий и 316 часов, отведенных на самостоятельную работу студента.

Рекомендации по распределению учебного времени по видам самостоятельной работы и разделам дисциплины приведены в таблице.

Вид работы	Содержание (перечень вопросов)	Рекомендации
Реферат	<ol style="list-style-type: none"> 1. Возникновение и развитие гиревого спорта в России и мире. 2. Организация и проведение соревнований по единоборствам. 3. Тренировки для развития специальных физических качеств гиревика 4. Современное состояние мирового гиревого спорта. 5. Современное состояние гиревого спорта в России. 6. Разновидности в гиревом спорте. 8. Методика обучения гиревого спорта. 9. Современные правила в гиревом спорте. 10. Методика организации и проведения соревнований. 11. Характеристика гиревого спорта. 12. Основы обучения техники рывка одной гири. 13. Ошибки при выполнении рывка пути их исправления. 14. Основные подготовительные упражнения, применяемые для исправления ошибок обучения технике рывка. 15. Основы обучения техники толчка от груди двух гирь. 16. Основы обучения техники толчка по длинному циклу. 17. Ошибки при выполнении толчка пути их исправления. 18. Основные подготовительные упражнения, применяемые для исправления ошибок обучения технике толчка. 19. Организация и методика проведения учебных занятий по гиревому спорту в вузе. 20. Основные упражнения учебных занятий по гиревому спорту. 21. Преимущество и недостатки выполнения упражнений с гирями. 22. Методика проведения тренировочных занятий по гиревому спорту в вузе. 23. Тренировка гиревиков на различных этапах подготовки. 24. Основные тренировочные упражнения гиревого спорта. 25. Физическая подготовка в гиревом спорте. 26. Травмы в гиревом спорте: основные виды, меры профилактики. 27. Методы развития скоростных качеств в гиревом спорте. 28. Методы развития силовых качеств в гиревом спорте. 29. Методы развития гибкости в гиревом спорте. 30. Методы развития морально-волевых качеств. 31. Гиревой спорт как вид единоборств. 32. Морфологические особенности и функциональные возможности организма гиревика. 33. Выдающиеся спортсмены Дона по гиревому спорту. 35. Выдающиеся спортсмены России по гиревому спорту. 36. Выдающиеся спортсмены мира по гиревому спорту. 35. Актуальные проблемы в гиревом спорте и пути их решения. 36. Психологические нагрузки в гиревом спорте в соревновательном периоде. 38. Оборудование и спортивный инвентарь в гиревом спорте. 39. Гиревой спорт как средство физического воспитания студенческой молодежи. 40. Формы проведения соревнований в гиревом спорте. 41. Технические требования к гиревому спорту. 42. Санитарно-гигиенические требования к тренировочному залу гиревого спорта. 43. Ведение дневника самоконтроля спортсменов, занимающихся гиревым спортом. 44. Программы самостоятельных тренировочных занятий по гиревому спорту. 45. Инструкция техники безопасности для зала гиревого спорта. 46. Техника безопасности тренировочно-соревновательного процесса. 47. Средства, ускоряющие процессы восстановления в гиревом 	<p>Виноградов, Г.П. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей: методические рекомендации / Г.П. Виноградов – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. - 24 с.</p> <p>Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.</p> <p>Воротынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.</p> <p>Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И.В. Морозов. – Ростов н/Д: Рост. гос. строительный ун-т, 2003. – 108 с., ил.</p> <p>Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.</p> <p>Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.</p> <p>Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.</p> <p>Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.</p> <p>Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.</p> <p>Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.</p> <p>Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Рос-</p>

	<p>спорте. 48. Режим труда и отдыха спортсменов-гиревиков. 49. Спортивная классификация в гиревом спорте. 50. Характеристика двигательного и энергетического режима работы спортсменов-гиревиков.</p>	<p>сийской Федерации [Текст]: Методические рекомендации / под редакцией И.И. Столова; составители: А.В. Егорова, Д.Г. Круглов, О.Е. Левочкина, И.И. Столов, С.В. Усков, Д.И. Черног. – М: Советский спорт, 2008. – 136 с.</p>
<p>Контрольные задания</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Схема классификации элементов в гиревом спорте. 2. Техника выполнения толчка двух гирь от груди. 3. Техника выполнения толчка по длинному циклу. 4. Техника выполнения рывка одной гири. 5. Методика обучения толчка двух гирь от груди. 6. Методика обучения толчка по длинному циклу. 7. Методика обучения рывка в гиревом спорте. 8. Организация и проведение соревнований по гиревому спорту. 9. Тренировки для развития специальных физических качеств гиревика. 10. Составьте вариант интервальной круговой тренировки. 11. Составьте схему переменного метода тренировки. 12. Составьте схему равномерного метода тренировки. 13. Составьте комплекс упражнений для подготовительной части практических занятий по гиревому спорту. 14. Составьте комплекс упражнений для основной части практических занятий по гиревому спорту. 15. Составьте комплекс упражнений для заключительной части практических занятий по гиревому спорту. 16. Составьте рабочий план тренировочных занятий по гиревому спорту. 17. Составьте комплекс подводящих и вспомогательных упражнений тренировочного занятия. 18. Составьте комплекс прыжковых упражнений тренировочного занятия. 19. Составьте комплекс упражнения общей и специальной физической подготовки тренировочного занятия. 20. Составьте комплекс упражнений игрового и заминочного характера тренировочного занятия. 21. Опишите этапы подготовки гиревика к соревнованиям. 22. Составьте примерный рацион питания для спортсменов, занимающихся гиревым спортом. 23. Опишите средства профилактики травматизма в гиревом спорте. 24. Опишите средства реабилитации спортсменов – гиревиков. 25. Опишите требования и условия для присвоения спортивных званий и разрядов в гиревом спорте. 	<p>Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.</p> <p>Ромашин, Ю.А. Гиревой спорт: Учебно-методическое пособие / Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин. – Казань: Комитет по ФКС и Т, 1998. – 67 с.</p> <p>Столов, И.И. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.</p> <p>Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное, правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение: Документы и материалы (2002 – 2008 годы) / Авт.-сост. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2008. – 1104 с.</p> <p>Филиппов, С.С. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно-педагогические условия формирования: Монография / С.С. Филиппов, В.В. Жгутова. – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с.</p>

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

Перечень лицензионного программного обеспечения

Windows 8.1;
Office Standard 2013;
Система контент –фильтрации SkyDNS (SkyDNS агент);
Dr.Web.

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>

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

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 № 6 (зал общей физической подготовки) Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Технические средства обучения: специализированное учебное оборудование - спортивное оборудование и инвентарь (гимнастическая лестница (1), сетка волейбольная (1), баскетбольные кольца (2), канат (1))</p>	<p>346493, Ростовская область, Октябрьский район, п. Персиановский, ул. Кривошлыкова, дом № 32</p>
<p>Аудитория № 5 Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Тренажерный зал).</p> <p>Технические средства обучения: специализированное учебное оборудование - спортивное оборудование и инвентарь (тренажеры для различных мышечных групп (18), весы (1))</p>	<p>346493, Ростовская область, Октябрьский район, п. Персиановский, ул. Кривошлыкова, дом № 32</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 № 773-23 от 13.01.2023 между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «Лаборатория ММИС»; Лаборатория ММИС«Планы» Договор № 1944-23 от 26.10.2023 г между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «Лаборатория ММИС»; Система контент –фильтрации SkyDNS (SkyDNS агент) Договор № 1944-23 от 26.10.2023 г. ООО «СкайдНС»; Dr.Web</p>	<p>346493, Ростовская область, Октябрьский район, п. Персиановский, ул. Кривошлыкова, дом № 27</p>

<p>Договор № РГА12110020 от 25.12.2023 между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «КОМПАНИЯ ГЭНДАЛЬФ»; 7-zip Свободно распространяемое ПО, GNU Lesser General Public License</p>	
<p>Аудитория № 8 Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованное специализированной мебелью. Технические средства обучения: специализированное учебное оборудование - теннисные столы (2), волейбольные мячи (3), баскетбольные мячи (3), футбольные мячи (3), экспандер плечевой (10), обруч гимнастический стальной (10), канат (1), громкоговоритель (2), насос воздушный ножной (2), ракетка для д/бадминтона (10), тренажер для бедра и голени (5), упор для отжима мышц (5), штанга (гриф) (2)</p>	<p>346493, Ростовская область, Октябрьский район, п. Персиановский, ул. Кривошлыкова, дом № 32</p>
<p>Аудитория № 4 (лаборантская) Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованное специализированной мебелью для хранения оборудования. Технические средства обучения: специализированное учебное оборудование - сетка волейбольная (3), канат (2), борцовский манекен (1), шахматы (5), стойки волейбольные (1 комплект), сетка футбольная (2), дротики (9), мишени (3), боксерский мешок (1), гири (25), штанга (1), мячи волейбольные (5), мячи баскетбольные (5), мячи футбольные (5)</p>	<p>346493, Ростовская область, Октябрьский район, п. Персиановский, ул. Кривошлыкова, дом № 32</p>