

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	19.03.01 Биотехнология
Направленность программы	Пищевая биотехнология
Форма обучения	Очная, заочная

#### Программа разработана:

Габибов А.Б. \_\_\_\_\_ доцент \_\_\_\_\_ канд. с.-х. наук \_\_\_\_\_  
(подпись) (должность) (степень) (звание)

#### Рекомендовано:

Заседанием кафедры физического воспитания  
протокол заседания от 12.02.2024 № 4 Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Габибов А.Б.  
(подпись)

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, направлен на формирование следующих компетенций:

Общекультурные компетенции (ОК):

- способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7).

- Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 19.03.01 Биотехнология, направленность Пищевая биотехнология представлены в таблице.

<b>Планируемые результаты обучения (этапы формирования компетенций)</b>	<b>Компетенции</b>
<b>Знание</b>	
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику у профессиональных заболеваний и вредных привычек	ОК-7
Основные компоненты технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом спорте	ОК-7
Методы проведения тренировок по гиревому спорту	ОК-8
Правила и способы планирования индивидуальных и коллективных занятий по гиревому спорту	ОК-7
Правила и системы проведения соревнований по гиревому спорту	ОК-8
Средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физкультурного самопознания и самосовершенствования	ОК-7
<b>Умение</b>	
Выполнять подобранные комплексы упражнений на практических занятиях по гиревому спорту	ОК-7
Проводить самостоятельно занятия по гиревому спорту с общей развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью	ОК-7
Осуществлять взаимодействие 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	ОК-8
Уметь применять технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом спорте	ОК-8

Уметь применять средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ,физкультурного самопознания и самосовершенствования	ОК-8
Навык:	
Владеть навыками выполнения подобранных комплексов упражнений на практических занятиях по гиревому спорту	ОК-8
Владеть навыками самостоятельно проводить занятия по гиревому спорту с общей развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью	ОК-7
Владеть навыками с использованием методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК-8
Владеть навыками осуществления взаимодействия в коллективных формах занятий по гиревому спорту	ОК-8
Владеть навыками применения технологий управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом спорте	ОК-8
Владеть практическими навыками и методами проведения учебного, тренировочного и соревновательного процесса по гиревому спорту, самоконтроля и контроля результатов работы и своевременно вносить соответствующие коррективы	ОК-8
Владеть навыками применения средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физкультурного самопознания и самосовершенствования	ОК-7
Опыт деятельности	
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 ПРЕПОДАВАТЕЛЕМИ НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Семестр	Трудоемкость З.Е. / час.	Контактная работа с преподавателем			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации (экс./зачет с оценк./зачет)
		Лекций, час.	Практич. занятий, час.	Контактная работа на промежуточную аттестацию, час.		
<b>очная форма обучения 2021 года набора</b>						
1/1-2	108		64		44	Зачет
2/3-4	108		72		36	Зачет
3/5-6	112		72		40	Зачет
<b>Заочная форма обучения 2020, 2021 год набора</b>						
1/1	328		8	0,2	320	Зачет

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

3.1 Структура дисциплины состоит из разделов(тем):

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

3.2 Содержание занятий лекционного типа по дисциплины, структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов занятий:  
-не предусмотрено учебным планом.

3.3 Содержание практических занятий по дисциплине, 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/коллоквиумов.	Вид текущего контроля	Кол-во	
				очно	заочно
				2021	2020 2021

1.	<p>1.Классификация соревнований по признакам, цели, составу соревновательных действий соперников, контингенту участников, способу ведения соревновательного противоборства, условиям проведения.</p> <p>2.Изучения 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.</p> <p>4.Профилактика различных перенапряжений позвоночника, травм коленных суставов, растяжений сухожилий и мышц на всех этапах подготовки.</p>		Устный опрос	8	1
	<p><b>Раздел1</b> «Правила соревнований и термины в гиревом спорте. Избежание травматизма в упражнениях гиревого спорта, судейство»</p>				

<p>2</p> <p><b>Раздел2</b> «Общая физическая подготовка»</p>	<p>1. Строевые и порядковые упражнения.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения. Эти упражнения способствуют повышению уровня развития у гиревиков силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости (на снарядах, прыжки и различные подскоки)</p> <p>3. Элементы акробатики необходимы гиревнику для развития гибкости, ловкости, быстроты и ориентировки в пространстве: кувырки (вперед и назад), различные перевороты, «мосты» и «шпагаты».</p> <p>4. Элементы тяжелой атлетики: жим, толчки 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>	<p>тест</p>	<p>64</p>	<p>3</p>
<p><b>Раздел3</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 замах.</p> <p>4. Специально-подготовительные упражнения: классический толчок с одной гирей, швунги, рывок двумя руками и т.д.</p>	<p>тест</p>	<p>66</p>	<p>3</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>			
4	<p><b>Раздел 4</b> «Технико-тактическая подготовка, методы тренировок классического толчка двух гирь от груди, толчка подлинному 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».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 вверху.</p> <p>7.Заброс двух гирь извеса.</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>	тест	66	1

	11.Тяга становая двух гирь на грифе. 12.Полные приседания с двумя гирями в положении фиксации вверху. 13.«Взятие» двух гирь на грудь с пола. 14.Полу приседы с гирями на плечах. 15.Жим лежа двух гирь. 16.«Выталкивания» тяжелых гирь с выходом на носки. 17.Швунг толчковый из-за головы. 18.«Выворотъ» 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 лежав низ 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			
<b>ИТОГО</b>			204	8

3.4 Содержание самостоятельной работы обучающихся по дисциплины, структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов самостоятельной работы:

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов/форма обучения	
			2021	2020 2021
			Очная	Заочная



1	<p style="text-align: center;"><b>Раздел1</b> «Правила соревнований и термины в гиревом спорте. Избежание травматизма в упражнениях гиревого спорта, судейство»</p>	<p>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 Минспорт туризма России от 27 ноября 2008г.№56). 4.Квалификационные требования к кандидатам на при-</p>	30	69,8
---	---	---	----	------

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов/форма	
			2021	2020 2021
			Очная	Заочная
		освоение квалификационных категорий спортивных судей устанавливаются в каждом виде спорта, утвержденные Минспортом России по представлениям общероссийских спортивных федераций (п.4ч.3ст.16Федерального закона о спорте).		
2	<b>Раздел2</b> «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.	30	81
3	<b>Раздел3</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; беги ходьба на лыжах—в различном темпе (от среднего до предельного).	30	82
	<b>Раздел4</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.		

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов/форма обучения	
			2021	2020 2021
			Очная	Заочная
		9.Тяга гири к подбородку в прямой стойке. 10.Рывок одной гири двумя руками.		
<b>Контактные часы на промежуточную аттестацию</b>			-	<b>0,2</b>
<b>Итого</b>			<b>124</b>	<b>320</b>

#### 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»	Габибов, А. Б. Жим штанги лежа. Специализированные тренировочные программы : методические указания / А. Б. Габибов. — Персиановский : Донской ГАУ, 2017. — 64 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/99899">https://e.lanbook.com/book/99899</a> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.	<a href="https://e.lanbook.com/book/99899">https://e.lanbook.com/book/99899</a>
	Габибов, А.Б. Силовая подготовка : учебное пособие для студентов спортивного и основного отделения. Ч. 2 / А.Б. Габибов ; Донской ГАУ. - Персиановский : ДонГАУ, 2010. - 72 с. - Библиогр.: с. 69. - URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647</a> . - Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647</a>
	Габибов, А.Б. Силовая подготовка : учебное пособие для студентов всех специальностей. Ч. 1 / А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2009. - 61 с. - Библиогр.: с. 58. - URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643</a> . - Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643</a>
Раздел 2 «Общая физическая подготовка»	Габибов, А.Б. Физическая культура : методические рекомендации для студентов по работе над рефератами по физическому воспитанию / А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2014. - 48 с. - Библиогр.: с. 33-39. - URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650</a> . - Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650</a>
	Физическая культура и спорт : методические указания по изучению дисциплины и выполнению контрольной работы для учащихся факультета заочного обучения всех направлений / Донской ГАУ; составитель А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2016. - 28 с. - URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642</a> . - Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642</a>

<p><b>Раздел 3</b> «Специальная физическая подготовка в гиревом спорте»</p>	<p>Габибов, А.Б. Силовая подготовка : учебное пособие для студентов спортивного и основного отделения. Ч. 2 / А.Б. Габибов ; Донской ГАУ. - Персиановский : ДонГАУ, 2010. - 72 с. - Библиогр.: с. 69. - URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647</a>. - Текст : электронный.</p>	<p><a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647</a></p>
	<p>Габибов, А.Б. Силовая подготовка : учебное пособие для студентов всех специальностей. Ч. 1 / А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2009. - 61 с. - Библиогр.: с. 58. - URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643</a>. - Текст : электронный.</p>	<p><a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643</a></p>
	<p>Габибов, А. Б. Жим штанги лежа. Специализированные тренировочные программы : методические указания / А. Б. Габибов. — Персиановский : Донской ГАУ, 2017. — 64 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/99899">https://e.lanbook.com/book/99899</a>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.</p>	<p><a href="https://e.lanbook.com/book/99899">https://e.lanbook.com/book/99899</a></p>
<p><b>Раздел 4</b> «Технико-тактическая подготовка, методы тренировок классического толчка двух гирь от груди, толчка по длинному циклу, рывка гири»</p>	<p>Габибов, А.Б. Физическая культура : методические рекомендации для студентов по работе над рефератами по физическому воспитанию / А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2014. - 48 с. - Библиогр.: с. 33-39. - URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650</a>. - Текст : электронный.</p>	<p><a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650</a></p>
	<p>Физическая культура и спорт : методические указания по изучению дисциплины и выполнению контрольной работы для учащихся факультета заочного обучения всех направлений / Донской ГАУ; составитель А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2016. - 28 с. - URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642</a>. - Текст : электронный.</p>	<p><a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642</a></p>
	<p>Габибов, А. Б. Жим штанги лежа. Специализированные тренировочные программы : методические указания / А. Б. Габибов. — Персиановский : Донской ГАУ, 2017. — 64 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/99899">https://e.lanbook.com/book/99899</a>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.</p>	<p><a href="https://e.lanbook.com/book/99899">https://e.lanbook.com/book/99899</a></p>
	<p>Габибов, А. Б. Атлетическая гимнастика: : методические указания / А. Б. Габибов, Т. А. Жаброва. — Персиановский : Донской ГАУ, 2017. — 57 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/99898">https://e.lanbook.com/book/99898</a>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.</p>	<p><a href="https://e.lanbook.com/book/99898">https://e.lanbook.com/book/99898</a></p>

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

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

Номер / индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
		I этап Знать	II этап Уметь	III этап Навык и (или) опыт деятельности
ОК-7	Способность к самоорганизации самообразованию	Средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; основные компоненты технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом спорте;; правила и системы проведения соревнований по гиревому спорту Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек /	Применять средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования ; выполнять подобранные комплексы упражнений на практических занятиях по гиревому спорту; проводить самостоятельно занятия в единоборствах с общей развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью;	Владеть навыками применения средств и методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; выполнения подобранных комплексов упражнений на практических занятиях по гиревому спорту; самостоятельно проводить занятия по единоборствам с общей развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью;
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Методы проведения тренировок по единоборствам; правила и способы планирования индивидуальных и коллективных занятий по гиревому спорту; 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. использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	Владеть навыками применения средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; осуществления

Номер / индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
		I этап Знать	II этап Уметь	III этап Навык и (или) опыт деятельности
			осуществлять взаимодействовать в коллективных формах занятий по единоборствам; планировать учебный, тренировочный и соревновательный процесс по единоборствам, контролировать результаты работы и своевременно вносить соответствующие коррективы; уметь применять технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом спорту.	взаимодействия в коллективных формах занятий по гиревому спорту; применения технологий управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом спорте; практическими навыками и методами проведения учебного, тренировочного и соревновательного процесса по единоборствам, самоконтроля и контроля результатов работы и своевременно вносить соответствующие коррективы.

## 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: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» в форме экзамена и «зачтено», «не зачтено» в форме зачета.

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

Результат обучения по дисциплине	Критерии и показатели оценивания результатов обучения			
	«не зачтено»	«зачтено»		
I этап <b>Знать</b> – средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; основные	<b>Фрагментарное применение</b> знаний средств, методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление	<b>В целом успешное, но не систематическое применение</b> знаний средств, методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; влияния оздоровительных систем физического	<b>В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками</b> применение знаний средств, методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; влияния оздоровительных	<b>Успешное и систематическое применение</b> знаний средств, методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; влияния оздоровительных систем физического воспитания на

<i>Результат обучения по дисциплине</i>	<i>Критерии и показатели оценивания результатов обучения</i>			
	<i>«не зачтено»</i>	<i>«зачтено»</i>		
компоненты технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом спорте; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность (ОК-7)	здоровья; основных компонентов технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом спорте; методы проведения тренировок по единоборствам; правила и способы планирования индивидуальных и коллективных занятий по гиревому спорту; <b>Отсутствие навыков</b>	воспитания на укрепление здоровья; основных компонентов технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом спорте; методы проведения тренировок по единоборствам; правила и способы планирования индивидуальных и коллективных занятий по гиревому спорту;	систем физического воспитания на укрепление здоровья; основных компонентов технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом спорте; методы проведения тренировок по единоборствам; правила и способы планирования индивидуальных и коллективных занятий по гиревому спорту	укрепление здоровья; основных компонентов технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом спорте;
II этап <b>Уметь</b> - применять средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования; выполнять подобранные комплексы упражнений на практических занятиях по гиревому спорту; проводить самостоятельно занятия в единоборствах с общей развивающей, профессионально-прикладной,	<b>Фрагментарно</b> применение средств и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования; выполнять подобранные комплексы упражнений на практических занятиях по гиревому спорту; проводить самостоятельно занятия в единоборствах с общей	<b>В целом</b> успешное, но не систематическое применение средств и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования; выполнять подобранные комплексы упражнений на практических занятиях по гиревому спорту; проводить самостоятельно занятия в единоборствах с общей	<b>В целом</b> успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками умения применять средств и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования; выполнять подобранные комплексы упражнений на практических занятиях по гиревому спорту; проводить самостоятельно занятия в единоборствах с общей	<b>Успешное и систематическое</b> применение средств и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования; выполнять подобранные комплексы упражнений на практических занятиях по гиревому спорту; проводить самостоятельно занятия в единоборствах с общей развивающей,

<i>Результат обучения по дисциплине</i>	<i>Критерии и показатели оценивания результатов обучения</i>			
	<i>«не зачтено»</i>	<i>«зачтено»</i>		
оздоровительно-корректирующей направленностью; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность <b>(ОК-7)</b> .	развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью; использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности / <b>Отсутствие навыков.</b>	развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью; использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; осуществлять взаимодействие в коллективных формах занятий по единоборствам	общей развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью; использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; осуществлять взаимодействие в коллективных формах занятий по единоборствам;	профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью; использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
<b>III этап</b> <b>Владеть</b> навыками применения средств и методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; выполнения подобранных комплексов упражнений на практических занятиях по гиревому спорту; самостоятельно проводить занятия по единоборствам с общей развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью; навыками выполнения комплексов общеразвивающих упражнений, направленные на развитие основных физических качеств и поддержание уровня	<b>Фрагментарное применение навыков</b> применения средств и методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; выполнения подобранных комплексов упражнений на практических занятиях по гиревому спорту; самостоятельно проводить занятия по единоборствам с общей развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью; использования методов и средств физической	<b>В целом успешное, но не систематическое применение</b> навыков применения средств и методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; выполнения подобранных комплексов упражнений на практических занятиях по гиревому спорту; самостоятельно проводить занятия по единоборствам с общей развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью; использования методов и средств физической культуры для обеспечения	<b>В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками</b> применение навыков применения средств и методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; выполнения подобранных комплексов упражнений на практических занятиях по гиревому спорту; самостоятельно проводить занятия по единоборствам с общей развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью; использования методов и средств физической культуры для обеспечения	<b>Успешное и систематическое применение навыков</b> применения средств и методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; выполнения подобранных комплексов упражнений на практических занятиях по гиревому спорту; самостоятельно проводить занятия по единоборствам с общей развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью; использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной



<i>Результат обучения по дисциплине</i>	<i>Критерии и показатели оценивания результатов обучения</i>			
	<i>«не зачтено»</i>	<i>«зачтено»</i>		
физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность (ОК-7).	культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; <b>/Отсутствие навыков.</b>	полноценной социальной и профессиональной деятельности;	культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; осуществления взаимодействия в коллективных формах занятий по гиревому спорту; применения технологий управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом спорте;	социальной и профессиональной деятельности; осуществления взаимодействия в коллективных формах занятий по гиревому спорту; применения технологий управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом спорте
I этап <b>Знать</b> методы проведения тренировок по единоборствам; правила и способы планирования индивидуальных и коллективных занятий по гиревому спорту; правила и системы проведения соревнований по гиревому спорту. <b>. (ОК-8).</b>	<b>Фрагментарное применение знаний</b> влияния правила и системы проведения соревнований по гиревому комплексам общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность <b>/Отсутствие навыков</b>	<b>В целом успешное, но не систематическое применение знаний</b> влияния комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность	<b>В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками ;</b> правила и системы проведения соревнований по гиревому спорту применение знаний влияния комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность	<b>Успешное и систематическое применение знаний</b> методы проведения тренировок по единоборствам; правила и способы планирования индивидуальных и коллективных занятий по гиревому спорту; правила и системы проведения соревнований по гиревому спорту; влияния комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность
II этап <b>Уметь</b> использовать методы и средства физической культуры	<b>Фрагментарное применение умений ;</b> осуществлять	<b>В целом успешное, но не систематическое применение</b>	<b>В целом успешное, но сопровождающееся отдельными</b>	<b>Успешное и систематическое применение умений</b>

<i>Результат обучения по дисциплине</i>	<i>Критерии и показатели оценивания результатов обучения</i>			
	<i>«не зачтено»</i>	<i>«зачтено»</i>		
для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; осуществлять взаимодействие в коллективных формах занятий по единоборствам; планировать учебный, тренировочный и соревновательный процесс по единоборствам, контролировать результаты работы и своевременно вносить соответствующие коррективы; уметь применять технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом спорту <b>(ОК-8)</b> .	взаимодействовать в коллективных формах занятий по единоборствам; планировать учебный, тренировочный и соревновательный процесс по единоборствам, контролировать результаты работы и своевременно вносить соответствующие коррективы; уметь применять технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом спорте; выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность/ <b>Отсутствие навыков.</b>	<b>умений ;</b> планировать учебный, тренировочный и соревновательный процесс по единоборствам, контролировать результаты работы и своевременно вносить соответствующие коррективы; уметь применять технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом спорте; выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность	<b>ошибками</b> планировать учебный, тренировочный и соревновательный процесс по единоборствам, контролировать результаты работы и своевременно вносить соответствующие коррективы; уметь применять технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом спорте; умения применять комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность	осуществлять взаимодействовать в коллективных формах занятий по единоборствам; планировать учебный, тренировочный и соревновательный процесс по единоборствам, контролировать результаты работы и своевременно вносить соответствующие коррективы; уметь применять технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом спорте; выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность
<b>III этап</b> <b>Владеть</b> использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	<b>Фрагментарное применение навыков</b> осуществления взаимодействия в коллективных формах занятий по гиревому	<b>В целом успешное, но не систематическое применение навыков</b> осуществления взаимодействия в коллективных формах занятий по	<b>В целом успешное, но сопровождающееся ошибками</b> практическими навыками и методами проведения	<b>Успешное и систематическое применение навыков ;</b> практическими навыками и методами проведения учебного,

<i>Результат обучения по дисциплине</i>	<i>Критерии и показатели оценивания результатов обучения</i>			
	<i>«не зачтено»</i>	<i>«зачтено»</i>		
<p>деятельности; осуществления взаимодействия в коллективных формах занятий по гиревому спорту; применения технологий управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом спорте; практическими навыками и методами проведения учебного, тренировочного и соревновательного процесса по единоборствам, самоконтроля и контроля результатов работы и своевременно вносить соответствующие коррективы (ОК-8).</p>	<p>спорту; применения технологий управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом спорте; практическими навыками и методами проведения учебного, тренировочного и соревновательного процесса по единоборствам, самоконтроля и контроля результатов работы и своевременно вносить соответствующие коррективы применения выполнения комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность /Отсутствие навыков.</p>	<p>гиревому спорту; применения технологий управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом спорте; практическими навыками и методами проведения учебного, тренировочного и соревновательного процесса по единоборствам, самоконтроля и контроля результатов работы и своевременно вносить соответствующие коррективы правила и системы проведения соревнований по гиревому спорту выполнения комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность</p>	<p>учебного, тренировочного и соревновательного процесса по единоборствам, самоконтроля и контроля результатов работы и своевременно вносить соответствующие коррективы применения навыков выполнения комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность</p>	<p>тренировочного и соревновательного процесса по единоборствам, самоконтроля и контроля результатов работы и своевременно вносить соответствующие коррективы выполнения комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность</p>

**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-8	I этап
7.Характеристика обучения в единоборствах 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 единоборствах.	ОК-8	III этап
11.Взаимосвязь технической и тактической подготовки в процессе обучения.	ОК-8	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-8	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 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-8	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-8	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-8	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-8	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 мира по гиревому спорту.	ОК-7	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-8	І этап
42.Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	ОК-8	ІІІ этап
43.Проведение массовых соревнований по гиревому спорту	ОК-7	І этап
44.Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования.	ОК-7	І этап
45.Производственная физическая культура, ее цели и задачи. Методические основы.	ОК-7	ІІ этап
46.Социальные функции физической культуры и спорта в современном обществе.	ОК-8	ІІІ этап
47.Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.	ОК-8	ІІІ этап
48.Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	ОК-8	ІІ этап
49.Методы, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей.	ОК-8	ІІІ этап
50.Производственная физическая культура.	ОК-8	ІІ этап

## **ОК-7**

### **Знать**

#### **Задания для подготовки к зачету**

Средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; основные компоненты технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом спорте; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек

1. Правила и системы проведения соревнований по гиревому спорту
2. Судьи их обязанности, официальные сигналы, жесты, фолы

### **Уметь**

Применять средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования; выполнять подобранные комплексы упражнений на практических занятиях по гиревому спорту; проводить самостоятельно занятия в единоборствах с общей развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью;

1. Выкрут прямых рук в перед-назад (ширинахвата60 см
2. Прыжок в длину с места, м (235-муж,190-жен)

### **Навык**

Владеть навыками применения средств и методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; выполнения подобранных комплексов упражнений на практических занятиях по гиревому спорту; самостоятельно проводить занятия по единоборствам с общеразвивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью;

1. Челночный бег 3x10 м, с (8,0-муж,8,4-жен)
2. Бег30 м, (6,2с-муж., 6,4с –жен.)

## **ОК-8**

### **Знать**

Методы проведения тренировок по единоборствам; 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.

1. Упражнение «толчок», с гирей 16кг, (25раз-муж. Техника устно-жен)

### **Уметь**

Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; осуществлять взаимодействие в коллективных формах занятий по единоборствам; планировать учебный, тренировочный и соревновательный процесс по единоборствам, 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.

1. Бег 3000м –муж 12,0 мин, с ; бег 2000 м-жен 10,5мин,с
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз (25-муж,15-жен)

### **Навык**

Использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; осуществления взаимодействия в коллективных формах занятий по гиревому спорту; применения технологий управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом спорте; практическими навыками и методами проведения учебного, тренировочного и соревновательного процесса по единоборствам, 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.

1. Упражнение «рывок», с гирей 16 кг, 8 кг (25 раз-муж., 30 раз –жен.)
2. Бег 1000 м, мин, с (3,50-муж, 4,15-жен)

### **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 гирю
- 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 гирю 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 также для совершенствования методики обучения, организации и 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 входе 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 (100баллов), 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, 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 сроки с высоким качеством все требуемые задания, начисляется максимально 20 баллов;
- контрольные мероприятия (сдача нормативов)– максимальная оценка 25 баллов.
- Бонусы 20баллов. 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 НИР Сит. п. Порядок начисления бонусных баллов

должен быть отражен в фондах оценочных средств рабочей программы дисциплины. Начисление бонусных баллов производится на последнем занятии.

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 также 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 (100баллов), 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 сроки 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	Формируема компетенция	Этап формирования компетенции	Форма контрольного мероприятия	Баллы за контрольное мероприятие
1.Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 60см)	ОК- 7, ОК-8	I этап II этап III этап	Тест	2
2.Прыжок в длину с места, м(235-муж, 190-жен)				2
3.Челночный бег3х10м, с(8,0-муж,8,4-жен)				3
4. Бег 30м,(6,2с-муж.,6,4с-жен.)				2
5. Бег 3000м–муж12,0мин,с; бег2000м-жен 10,5 мин, с				3
6.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз (25-муж,15-жен)				3
7.Бег1000м,мин,с(3,50-муж,4,15-жен)				3
8. Упражнение «толчок», с гирей 16 кг,(25раз-муж.Техникаустно-жен)				2
9.Упражнение «рывок», с гирей 16кг, 8кг (25раз -муж.,30раз –жен.)				3
10.Судьи их обязанности, официальные сигналы, жесты, фолы				ОК-7
11.Правила и системы проведения соревнований по гиревому спорту	1			
Итого				25

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), НИР С 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 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 практических занятиях	Ведущий преподаватель
Консультации	в сессию	На групповой консультации	Ведущий преподаватель
Зачет	В сессию	тестирование	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**

<b>Основная литература</b>	<b>Количество в библиотеке / ссылка на ЭБС</b>
Габибов, А. Б. Жим штанги лежа. Специализированные тренировочные программы : методические указания / А. Б. Габибов. — Персиановский : Донской ГАУ, 2017. — 64 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/99899">https://e.lanbook.com/book/99899</a> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.	<a href="https://e.lanbook.com/book/99899">https://e.lanbook.com/book/99899</a>
Габибов, А.Б. Силовая подготовка : учебное пособие для студентов спортивного и основного отделения. Ч. 2 / А.Б. Габибов ; Донской ГАУ. - Персиановский : ДонГАУ, 2010. - 72 с. - Библиогр.: с. 69. - URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647</a> . - Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647</a>
Габибов, А.Б. Силовая подготовка : учебное пособие для студентов всех специальностей. Ч. 1 / А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2009. - 61 с. - Библиогр.: с. 58. - URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643</a> . - Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643</a>
Габибов, А. Б. Атлетическая гимнастика: : методические указания / А. Б. Габибов, Т. А. Жаброва. — Персиановский : Донской ГАУ, 2017. — 57 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/99898">https://e.lanbook.com/book/99898</a> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.	<a href="https://e.lanbook.com/book/99898">https://e.lanbook.com/book/99898</a>
<b>Дополнительная литература</b>	<b>Количество в библиотеке / ссылка на ЭБС</b>
Габибов, А.Б. Физическая культура : методические рекомендации для студентов по работе над рефератами по физическому воспитанию / А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2014. - 48 с. - Библиогр.: с. 33-39. - URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650</a> . - Текст : электронный.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650</a>
Физическая культура и спорт : методические указания по изучению дисциплины и выполнению контрольной работы для учащихся факультета заочного обучения всех направлений / Донской ГАУ; составитель А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2016. - 28 с. - URL: <a href="http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642">http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642</a> . - 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

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

Вид работ	Содержание (перечень вопросов)	Рекомендации
Реферат	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Возникновение и развитие гиревого спорта в России и мире.</li> <li>2. Организация и проведение соревнований по единоборствам.</li> <li>3. Тренировки для развития специальных физических качеств гиревика</li> <li>4. Современное состояние мирового гиревого спорта.</li> <li>5. Современное состояние гиревого спорта в России.</li> <li>6. Разновидности в гиревом спорте.</li> <li>8. Методика обучения гиревого спорта.</li> <li>9. Современные правила в гиревом спорте.</li> <li>10. Методика организации и проведения соревнований.</li> <li>11. Характеристика гиревого спорта.</li> <li>12. Основы обучения техники рывка одной гири.</li> <li>13. Ошибки при выполнении рывка пути их исправления.</li> <li>14. Основные подготовительные упражнения, применяемые для исправления ошибок обучения технике рывка.</li> <li>15. Основы обучения техник и толчка от груди двух гирь.</li> <li>16. Основы обучения техники толчка по длинному циклу.</li> <li>17. Ошибки при выполнении толчка пути их исправления.</li> <li>18. Основные подготовительные упражнения, применяемые для исправления ошибок обучения технике толчка.</li> <li>19. Организация и методика проведения учебных занятий по гиревому спорту в вузе.</li> <li>20. Основные упражнения учебных занятий по гиревому спорту.</li> <li>21. Преимущество и недостатки выполнения упражнений с гирями.</li> <li>22. Методика проведения тренировочных занятий по гиревому спорту в вузе.</li> <li>23. Тренировка гиревиков на различных этапах подготовки.</li> <li>24. Основные тренировочные упражнения гиревого спорта.</li> <li>25. Физическая подготовка в гиревом спорте.</li> <li>26. Травмы в гиревом спорте: основные виды, меры профилактики.</li> <li>27. Методы развития скоростных качеств в гиревом спорте.</li> <li>28. Методы развития силовых качеств в гиревом спорте.</li> <li>29. Методы развития гибкости в гиревом спорте.</li> <li>30. Методы развития морально-волевых качеств.</li> <li>31. Гиревой спорт как вид единоборств.</li> <li>32. Морфологические особенности и функциональные возможности организма гиревика.</li> <li>33. Выдающиеся спортсмены Дона по гиревому спорту.</li> <li>34. Выдающиеся спортсмены России по гиревому спорту.</li> <li>35. Выдающиеся спортсмены мира по гиревому спорту.</li> <li>36. Актуальные проблемы в гиревом спорте и пути их решения.</li> <li>37. Психологические нагрузки в гиревом спорте в соревновательном периоде.</li> </ol>	<p>Виноградов, Г. П. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков к винуношей: методические рекомендации / Г. П. Виноградов – Л.: ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1988. – 24 с.</p> <p>Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировок: 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 высшей квалификации: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И. В. Морозов. – Ростовн/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. – Ростовн/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</p>



	<p>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 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>мастерства в гиревом спорте/сост. И. В. Морозов// Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.  Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ Российской 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.  Поляков, В. А. Гиревой спорт: Метод. пособие/В. А. Поляков, В. И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.</p>
<p>Контроль-ные задания</p>	<p>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>	<p>Ромашин, Ю. А. Гиревой спорт: Учебно-методическое пособие/Ю. А. Ромашин, Р. А. Хайруллин, А. П. Горшенин. – Казань: Комитет по ФКСиТ, 1998. – 67 с.  Столов, И. И. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие/И. И. Столов, В. В. Ивачкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.  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.  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 ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

### **Перечень лицензионного программного обеспечения**

Windows 8.1;  
Adobe acrobat reader;  
Google Chrome;  
Unreal Commander;  
Zoom;  
Skype;  
Dr.Web;  
7-zip;  
Yandex Browser;  
Лаборатория ММИС «Планы».

### **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>

*Примечание: информационные технологии включают программное обеспечение и информационные справочные системы*

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

Учебные аудитории для проведения учебных занятий - оснащены оборудованием и техническими средствами обучения.

Помещение для самостоятельной работы – оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Организации.

Наименование помещений	Адрес (местоположение) помещений
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). Технические средства обучения: специализированное учебное оборудование - спортивное оборудование и инвентарь (сетка волейбольная (1), стойки для сетки (1	346493, Ростовская область, Октябрьский район, п. Персиановский, ул. Кривошлыкова, дом № 27

<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 Договор № PGA12110020 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>346493, Ростовская область, Октябрьский район, пос. Персиановский, ул. Кривошлыкова, дом № 27</p>
<p>Аудитория № 4 (лаборантская) Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованное специализированной мебелью для хранения оборудования.</p> <p>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>

<p>Аудитория № 209 Помещение для самостоятельной работы обучающихся, укомплектованная специализированной мебелью (рабочее место преподавателя, столы, стулья, доска магнитно-маркерная).</p> <p>Технические средства обучения: набор демонстрационного оборудования - (проекционный экран (1) (переносной); сетевой терминал (1); мониторы (5)) с возможностью подключения к сети «Интернет», доступ в электронную информационно-образовательную среду организации, МФУ (1).</p> <p>Windows 10 Home Get Genuine Лицензия № 66159871 от 11.12.2015 OPEN 96166520ZZE1712 от Microsoft Volume Licensing Service Center; Office Standard 2007 Лицензия № 42563717 от 03.08.2007 OPEN 62544085ZZE0908 от Microsoft Volume Licensing Service Center; Adobe acrobat reader Свободно распространяемое проприетарное программное обеспечение; Zoom Тариф Базовый Свободно распространяемое ПО, ZoomVideoCommunications, Inc.; Skype Свободно распространяемое проприетарное программное обеспечение; Unreal commander Свободно распространяемое ПО, лицензия freeware; Google Chrome Свободно распространяемое ПО, лицензия freeware; 7-zip Свободно распространяемое ПО, GNU Lesser General Public License; Лаборатория ММИС «Планы» Договор №576-22 от 11.11.2022 между ФГБОУ ВО «Донской ГАУ» и ООО «Лаборатория ММИС»</p>	<p>346493, Ростовская область, Октябрьский район, пос. Персиановский, ул. Школьная, дом №4</p>
<p>Аудитория № 4 (лаборантская) Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованное специализированной мебелью для хранения оборудования.</p> <p>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, пос. Персиановский, ул. Кривошлыкова, дом №32</p>