

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	19.03.04 Технология продукции и организация общественно-го питания
Направленность программы	Технология продукции и организация общественно-го питания
Форма обучения	Заочная

Программа разработана:

Габибов А.Б. Зав. кафедрой физического воспитания канд. с.-х. наук доцент
(подпись) (должность) (степень) (звание)

Рекомендовано:

Заседанием кафедры Физического воспитания
протокол заседания от 12.02.2024 г № 4 Зав. кафедрой Габибов 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, направлен на формирование следующих компетенций:

Общекультурные компетенции (ОК):

- способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7).
- способностью 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 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания, направленность Технология продукции и организация общественного питания 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
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
Умение	
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	ОК-8

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физкультурного самопознания и самосовершенствования	
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 использования 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 ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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	328	-	8	0,2	319,8	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):

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

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	№ и название семинаров / практических занятий / лабораторных работ / коллоквиумов.	Вид текущего контроля	Кол-во часов/ форма обучения
				Заочно
				2020
		рывок двух гирь, тяга, подъем гири в толчке, подъем гири с помоста, подсед, подрыв в толчке и врывке, 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.		
	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 на спине.	тест	2
3.	Раздел 3 «Специальная физическая подготовка в гиревом спорте»	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.	тест	3
		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		
4	Раздел 4 «Технико-тактическая подготовка, методы тренировок классического толчка двух гирь от гру-	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 интерва-	тест	2

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	№ и название семинаров / практических занятий / лабораторных работ / коллоквиумов.	Вид текущего контроля	Кол-во часов/ форма обучения
				Заочно
				2020
	ди, толчка по длинному циклу, рывка гири»	лами 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 вверх. 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 вверх. 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		
ИТОГО				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
			2020

			заочно
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).	75,8
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.	75
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).	75
	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.	75
Контрольные часы			4
Контактные часы на промежуточную аттестацию			0,2
Итого			320

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
<p>Раздел 1 «Правила соревнований и термины в гиревом спорте. Избежание травматизма в упражнениях гиревого спорта, судейство»</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: https://e.lanbook.com/book/99899. — Режим доступа: для авториз. пользователей.</p>	<p>https://e.lanbook.com/book/99899</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: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647. - Текст : электронный.</p>	<p>http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647</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: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643. - Текст : электронный.</p>	<p>http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643</p>
<p>Раздел 2 «Общая физическая подготовка»</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: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650. - Текст : электронный.</p>	<p>http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650</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: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642. - Текст : электронный.</p>	<p>http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642</p>
<p>Раздел 3 «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: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647. - Текст : электронный.</p>	<p>http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647</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: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643. - Текст : электронный.</p>	<p>http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643</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: https://e.lanbook.com/book/99899 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.	https://e.lanbook.com/book/99899
Раздел 4 «Технико-тактическая подготовка, методы тренировок классического толчка двух гирь от груди, толчка по длинному циклу, рывка гири »	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: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650 . - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650
	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: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642 . - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642
	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: https://e.lanbook.com/book/99899 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.	https://e.lanbook.com/book/99899
	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: https://e.lanbook.com/book/99898 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.	https://e.lanbook.com/book/99898

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

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

Номер/ индекс компе- тенции	Содержание компетенции (или ее ча- сти)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
		I этап Знать	II этап Уметь	III этап Навык и (или) опыт деятельности
ОК-7	способно- стью к са- мооргани- зации само- образова- нию	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; осу-

Номер/ индекс компе- тенции	Содержание компетенции (или ее ча- сти)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
		I этап Знать	II этап Уметь	III этап Навык и (или) опыт деятельности
			сти; 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.	щения взаимодействия в коллективных формах занятий по гиревому спорту; применения технологий управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом спорте; практически 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: «зачтено», «не зачтено» в форме зачета.

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

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

<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 и вредных привычек; комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность (ОК-7)	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; спорту/ Отсутствие навыков	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;	ствования; влияния оздоровительных 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	систем физического воспитания на укрепление здоровья; основных компонентов технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом спорте;
II этап 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,	Фрагментарное применение умений средств и методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; выполнять подобранные комплексы упражнений на практических занятиях по гиревому спорту; проводить са-	В целом успешное, но не систематическое применение умений средств и методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; выполнять подобранные комплексы упражнений на практических занятиях по гиревому спорту; проводить само-	В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками умения применять средств и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования; выполнять подобранные комплексы упражнений на практических	Успешное и систематическое применение умений средств и методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; выполнять подобранные комплексы упражнений на практических занятиях по гиревому

<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 (ОК-7).	мостоятельно занятия в единоборствах с общей развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью; использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности / Отсутствие навыков.	стоятельно занятия в единоборствах с 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	занятиях по гиревому спорту; проводить самостоятельно занятия в единоборствах с 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;	спорту; проводить самостоятельно занятия в единоборствах с общей развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью; использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
III этап Владеть навыками применения средств и методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; выполнения подобранных комплексов упражнений на практических занятиях по гиревому спорту; самостоятельно проводить занятия по едино-	Фрагментарное применение навыков применения средств и методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; выполнения подобранных комплексов упражнений на практических	В целом успешное, но не систематическое применение навыков применения средств и методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; выполнения подобранных комплексов упражнений на практи-	В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применения навыков применения средств и методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; выполнения подо-	Успешное и систематическое применение навыков применения средств и методов физкультурного самопознания и самосовершенствования; выполнения подобранных комплексов упражнений на

<i>Результат обучения по дисциплине</i>	<i>Критерии и показатели оценивания результатов обучения</i>			
	<i>«не зачтено»</i>	<i>«зачтено»</i>		
борствам с общей развивающей, профессионально-прикладной, оздоровительно-корректирующей направленностью; навыками выполнения комплексов общеразвивающих упражнений, направленные на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность (ОК-7) .	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 социальной и профессиональной деятельности; /Отсутствие навыков.	ческих 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 социальной и профессиональной деятельности;	бренных 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 социальной и профессиональной деятельности; осуществления взаимодействия в коллективных формах занятий по гиревому спорту; применения технологий управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом спорте;	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 социальной и профессиональной деятельности; осуществления взаимодействия в коллективных формах занятий по гиревому спорту; применения технологий управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом спорте
I этап Знать методы проведения тренировок по единоборствам; правила и способы планирования ин-	Фрагментарное применение знания влияния правила и системы проведения со-	В целом успешное, но не систематическое применение знания влияния комплексов об-	В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками ; правила	Успешное и систематическое применение знания методы проведения трени-

<i>Результат обучения по дисциплине</i>	<i>Критерии и показатели оценивания результатов обучения</i>			
	<i>«не зачтено»</i>	<i>«зачтено»</i>		
<p>индивидуальных и коллективных занятий по гиревому спорту; правила и системы проведения соревнований по гиревому спорту. .(ОК-8).</p>	<p>соревнований по гиревому комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность /Отсутствие навыков</p>	<p>щеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность</p>	<p>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</p>	<p>ровок 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</p>
<p>II этап 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</p>	<p>Фрагментарное применение умений ; осуществлять взаимодействие в коллективных формах занятий по единоборствам; планировать учебный, тренировочный и соревновательный процесс по единоборствам, контролировать результаты ра-</p>	<p>В целом успешное, но не систематическое применение умений ; планировать учебный, тренировочный и соревновательный процесс по единоборствам, контролировать результаты работы и своевременно вносить соответствующие коррективы; уметь применять</p>	<p>В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками планировать учебный, тренировочный и соревновательный процесс по единоборствам, контролировать результаты работы и своевременно внести соответ-</p>	<p>Успешное и систематическое применение умений осуществлять взаимодействие в коллективных формах занятий по единоборствам; планировать учебный, тренировочный и соревновательный процесс по едино-</p>

<i>Результат обучения по дисциплине</i>	<i>Критерии и показатели оценивания результатов обучения</i>			
	<i>«не зачтено»</i>	<i>«зачтено»</i>		
процесс по единоборствам, контролировать результаты работы и своевременно вносить соответствующие коррективы; уметь применять технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом спорту (ОК-8).	боты и своевременно вносить соответствующие коррективы; уметь применять технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом выполнении комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность/ Отсутствие навыков.	технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревому выполнению комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность	ствующие 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	борствам, контролировать результаты работы и своевременно вносить соответствующие коррективы; уметь применять технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом выполнении комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность
III этап Владеть 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	Фрагментарное применение навыков осуществления взаимодействия в коллективных формах занятий по гиревому спорту; применения технологий управления тренировочно-соревновательным процессом	В целом успешное, но не систематическое применение навыков осуществления взаимодействия в коллективных формах занятий по гиревому спорту; применения технологий управления тренировочно-соревнователь-	В целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками практическими навыками и методами проведения учебного, тренировочного и соревновательного процесса по единоборствам, само-	Успешное и систематическое применение навыков ; практическими навыками и методами проведения учебного, тренировочного и соревновательного процесса по единоборствам, само-

<i>Результат обучения по дисциплине</i>	<i>Критерии и показатели оценивания результатов обучения</i>			
	<i>«не зачтено»</i>	<i>«зачтено»</i>		
ления 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).	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.	ным 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	контроля и контроля результатов работы и своевременно вносить соответствующие коррективы применения навыков выполнения общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и поддержание уровня физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность	контроля 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

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.

Задания для подготовки к зачету

ОК-7

Знать

Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья. Основные понятия и компоненты здорового образа жизни. Средства и методы базовой, спортивной, оздоровительной, профессионально-прикладной физической культуры. Методы оценки и развития общей выносливости и координации; скоростных и силовых способностей. Основные компоненты технологии управления тренировочно-соревновательным процессом в легкой атлетике, дартсе, настольном теннисе. Правила и системы проведения соревнований по гиревому спорту.

1. Правила и системы проведения соревнований по гиревому спорту

2. Судьи их обязанности, официальные сигналы, жесты, фолы

Уметь

Проводить измерения физического и функционального состояния организма в процессе занятий физической культурой. Применять методы оценки и развития общей выносливости и координации; скоростных и силовых способностей. Составлять варианты комплексов физических упражнений различной направленности. Составлять варианты комплексов физических упражнений для снятия профессионального утомления. Планировать учебный, тренировочный и соревновательный процесс по гиревому спорту.

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

2. Прыжок в длину с места, м (235-муж, 190-жен)

Навык

Владеть навыками применения методов оценки и развития общей выносливости и координации; скоростных и силовых способностей. Владеть способами комплексной оценки физической и функциональной подготовленности. Владеть навыками выполнения подобранных комплексов упражнений на практических занятиях по легкой атлетике, дартсу, настольному теннису. Владеть навыками применения технологий управления тренировочно-соревновательным процессом в гиревом спорте.

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

2. Бег 30 м, (6,2 с-муж., 6,4с –жен.)

ОК-8

Знать

Профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Знать социальную роль физической культуры в развитии личности. Влияние оздоровительных систем на профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре. Знать индивидуальные особенности своего организма, средства и методы развития основных физических качеств.

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

Уметь

Уметь правильно выполнять физические упражнения. Уметь составлять комплексы упражнений для развития различных качеств. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.

1. Бег 3000м –муж 12,0 мин, с ; бег 2000м- жен 10,5мин,с

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз (25-муж, 15-жен)

Навык

Владеть техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками самоконтроля физического состояния. Владеть теоретическими знаниями для физического самосовершенствования. Владеть основными простейшими приемами самомассажа и релаксации. Владеть основными принципами физической культуры для повышения уровня физической подготовленности.

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 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 беспрерывного выполнения упражнения в организме наступает утомление

Правильный ответ: «до отказа»

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

Правильный ответ: максимальных усилий

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

Правильный ответ: изометрический

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

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

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

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

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

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 компетенция	Этап формирования компетенции	Форма контрольного мероприятия	Баллы за контрольное мероприятие
1. Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 60 см)	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 бег 3x10 м, с (8,0-муж, 8,4-жен)				3
4. Бег 30 м, (6,2 с-муж., 6,4с –жен.)				2
5. Бег 3000м –муж 12,0 мин, с ; бег 2000м- жен 10,5мин,с				3
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз (25-муж, 15-жен)				3
7. Бег 1000 м, мин, с (3,50-муж, 4,15-жен)				3
8. Упражнение «толчок», с гирей 16 кг, (25раз - муж. Техника устно-жен)				2
9. Упражнение «рывок», с гирей 16 кг , 8 кг(25 раз -муж., 30 раз –жен.)				3
10. Судьи их обязанности, официальные сигналы, жесты, фолы	ОК-7	I этап	Опрос	1
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), 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 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

Основная литература	Количество в библиотеке / ссылка на ЭБС
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: https://e.lanbook.com/book/99899 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.	https://e.lanbook.com/book/99899
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: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647 . - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4647
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: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643 . - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4643
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: https://e.lanbook.com/book/99898 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.	https://e.lanbook.com/book/99898
Дополнительная литература	Количество в библиотеке / ссылка на ЭБС
Габибов, А.Б. Физическая культура : методические рекомендации для студентов по работе над рефератами по физическому воспитанию	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650

А.Б. Габибов. - Персиановский : ДонГАУ, 2014. - 48 с. - Библиогр.: с. 33-39. - URL: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4650 . - Текст : электронный.	
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: http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642 . - Текст : электронный.	http://ebs.rgazu.ru/?q=node/4642

7 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

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

Методические рекомендации к практическим занятиям с практикоориентированными заданиями.

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

Методические рекомендации по подготовке доклада.

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

Выполнение индивидуальных типовых задач.

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

Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

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

ющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим обучающимся.

В процессе работы с учебной и научной литературой обучающийся может:

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

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

Перечень лицензионного программного обеспечения

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.

Оснащенность и адрес помещений

Наименование помещений	Адрес (местоположение) помещений
<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 № 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>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 № PГА12110020 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, п.Персиановский, ул. Кривошлыкова, дом №27</p>