МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СИСТЕМ
УПРАВЛЕНИЯ И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ»
(ТУСУР)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
_____ П. В. Сенченко
«___» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Силовые виды спорта

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**
Направление подготовки / специальность: **38.03.05 Бизнес-информатика**
Направленность (профиль) / специализация: **ИТ-предпринимательство**
Форма обучения: **очная**
Факультет: **ФСУ, Факультет систем управления**
Кафедра: **АОИ, Кафедра автоматизации обработки информации**
Курс: **2, 3**
Семестр: **3, 4, 5, 6**
Учебный план набора 2020 года

Распределение рабочего времени

№	Виды учебной деятельности	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	Всего	Единицы
1	Практические занятия	72	72	72	56	272	часов
2	Всего аудиторных занятий	72	72	72	56	272	часов
3	Самостоятельная работа	12	12	12	20	56	часов
4	Всего (без экзамена)	84	84	84	76	328	часов
5	Общая трудоемкость	84	84	84	76	328	часов

Зачёт: 4, 6 семестр

Томск

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сенченко П.В.
Должность: Проректор по учебной работе
Дата подписания: 18.12.2019
Уникальный программный ключ:
a1119608-cdff-4455-b54e-5235117c185c

Согласована на портале № 50764

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
протокол № 3 от « 9 » 12 2019 г.

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки (специальности) 38.03.05 Бизнес-информатика, утвержденного 11.08.2016 года, рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФВиС «___» _____ 20__ года, протокол №_____.

Разработчики:

Старший преподаватель каф. ФВиС	_____	В. Н. Цвиринько
Заведующий кафедрой ФВиС	_____	А. А. Ильин
Заведующий обеспечивающей каф. ФВиС	_____	А. А. Ильин

Рабочая программа дисциплины согласована с факультетом и выпускающей кафедрой:

Декан ФСУ	_____	Н. Ю. Салмина
Заведующий выпускающей каф. АОИ	_____	А. А. Сидоров

Эксперты:

Заведующий кафедрой ФВиС	_____	А. А. Ильин
Заведующий кафедрой автоматизации обработки информации (АОИ)	_____	А. А. Сидоров

Согласована на портале № 50764

1. Цели и задачи дисциплины

1.1. Цели дисциплины

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2. Задачи дисциплины

– понимание роли физической культуры и здорового образа жизни

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности и самоопределение в физической культуре

– формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ и стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом

– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии

– приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Силовые виды спорта» (Б1.В.01.ДВ.01.03) относится к блоку 1 (вариативная часть).

Предшествующими дисциплинами, формирующими начальные знания, являются: Силовые виды спорта, Физическая культура и спорт.

Последующими дисциплинами являются: Силовые виды спорта.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

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

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

– **знать** научно-практические основы физической культуры; основы здорового образа жизни; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; методы самоконтроля состояния здоровья и развития (стандарты, программы, формулы) функционального состояния (функциональные пробы); методику проведения учебно-тренировочного занятия; методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

– **уметь** использовать методики эффективных и дополнительных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и т.п.); составлять индивидуальные программы физического воспитания и знаний с оздоровительной, рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, прогулки и т.д.); назвать методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

– **владеть** основами профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии; приемами составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности; методами индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств; методами организации судейства соревнований по избранному виду спорта; методами самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Согласована на портале № 50764

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 4.1 – Трудоемкость дисциплины

Виды учебной деятельности	Всего часов	Семестры			
		3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Аудиторные занятия (всего)	272	72	72	72	56
Практические занятия	272	72	72	72	56
Самостоятельная работа (всего)	56	12	12	12	20
Написание рефератов	56	12	12	12	20
Всего (без экзамена)	328	84	84	84	76
Общая трудоемкость, ч	328	84	84	84	76

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Разделы дисциплины и виды занятий приведены в таблице 5.1.

Таблица 5.1 – Разделы дисциплины и виды занятий

Названия разделов дисциплины	Прак. зан., ч	Сам. раб., ч	Всего часов (без экзамена)	Формируемые компетенции
3 семестр				
1 Специализация по видам спорта.	72	12	84	ОК-8
Итого за семестр	72	12	84	
4 семестр				
2 Специализация по видам спорта.	72	12	84	ОК-8
Итого за семестр	72	12	84	
5 семестр				
3 Специализация по видам спорта.	72	12	84	ОК-8
Итого за семестр	72	12	84	
6 семестр				
4 Специализация по видам спорта.	56	20	76	ОК-8
Итого за семестр	56	20	76	
Итого	272	56	328	

5.2. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечивающими (предыдущими) и обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечивающими (предыдущими) и обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами представлены в таблице 5.2.

Таблица 5.2 – Разделы дисциплины и междисциплинарные связи

Наименование дисциплин	№ разделов данной дисциплины, для которых необходимо изучение обеспечивающих и обеспечиваемых дисциплин			
	1	2	3	4
Предшествующие дисциплины				
1 Силовые виды спорта	+	+	+	+

Согласована на портале № 50764

2 Физическая культура и спорт	+	+	+	+
Последующие дисциплины				
1 Силовые виды спорта	+	+	+	+

5.3. Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий представлено в таблице 5.3.

Таблица 5.3 – Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

Компетенции	Виды занятий		Формы контроля
	Прак. зан.	Сам. раб.	
ОК-8	+	+	Зачёт, Тест, Реферат

6. Интерактивные методы и формы организации обучения

Не предусмотрено РУП.

7. Лабораторные работы

Не предусмотрено РУП.

8. Практические занятия (семинары)

Наименование практических занятий (семинаров) приведено в таблице 8.1.

Таблица 8.1 – Наименование практических занятий (семинаров)

Названия разделов	Наименование практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, ч	Формируемые компетенции
3 семестр			
1 Специализация по видам спорта.	Атлетическая гимнастика, пауэрлифтинг.	72	ОК-8
	Итого	72	
Итого за семестр		72	
4 семестр			
2 Специализация по видам спорта.	Атлетическая гимнастика, пауэрлифтинг.	72	ОК-8
	Итого	72	
Итого за семестр		72	
5 семестр			
3 Специализация по видам спорта.	Атлетическая гимнастика, пауэрлифтинг.	72	ОК-8
	Итого	72	
Итого за семестр		72	
6 семестр			
4 Специализация по видам спорта.	Атлетическая гимнастика, пауэрлифтинг.	56	ОК-8
	Итого	56	
Итого за семестр		56	
Итого		272	

Согласована на портале № 50764

9. Самостоятельная работа

Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции представлены в таблице 9.1.

Таблица 9.1 – Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции

Названия разделов	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, ч	Формируемые компетенции	Формы контроля
3 семестр				
1 Специализация по видам спорта.	Написание рефератов	12	ОК-8	Реферат, Тест
	Итого	12		
Итого за семестр		12		
4 семестр				
2 Специализация по видам спорта.	Написание рефератов	12	ОК-8	Зачёт, Реферат, Тест
	Итого	12		
Итого за семестр		12		
5 семестр				
3 Специализация по видам спорта.	Написание рефератов	12	ОК-8	Реферат, Тест
	Итого	12		
Итого за семестр		12		
6 семестр				
4 Специализация по видам спорта.	Написание рефератов	20	ОК-8	Зачёт, Реферат, Тест
	Итого	20		
Итого за семестр		20		
Итого		56		

10. Курсовой проект / курсовая работа

Не предусмотрено РУП.

11. Рейтинговая система для оценки успеваемости обучающихся

11.1. Балльные оценки для элементов контроля

Таблица 11.1 – Балльные оценки для элементов контроля

Элементы учебной деятельности	Максимальный балл на 1-ую КТ с начала семестра	Максимальный балл за период между 1КТ и 2КТ	Максимальный балл за период между 2КТ и на конец семестра	Всего за семестр
3 семестр				
Реферат	10	10	10	30
Тест	10	30	30	70
Итого максимум за период	20	40	40	100
Нарастающим итогом	20	60	100	100
4 семестр				
Зачёт			10	10
Реферат	10	10	10	30
Тест	10	30	20	60

Согласована на портале № 50764

Итого максимум за период	20	40	40	100
Нарастающим итогом	20	60	100	100
5 семестр				
Реферат	10	10	10	30
Тест	10	30	30	70
Итого максимум за период	20	40	40	100
Нарастающим итогом	20	60	100	100
6 семестр				
Зачёт			10	10
Реферат	10	10	10	30
Тест	10	30	20	60
Итого максимум за период	20	40	40	100
Нарастающим итогом	20	60	100	100

11.2. Пересчет баллов в оценки за контрольные точки

Пересчет баллов в оценки за контрольные точки представлен в таблице 11.2.

Таблица 11.2 – Пересчет баллов в оценки за контрольные точки

Баллы на дату контрольной точки	Оценка
≥ 90% от максимальной суммы баллов на дату КТ	5
От 70% до 89% от максимальной суммы баллов на дату КТ	4
От 60% до 69% от максимальной суммы баллов на дату КТ	3
< 60% от максимальной суммы баллов на дату КТ	2

11.3. Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку

Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку представлен в таблице 11.3.

Таблица 11.3 – Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку

Оценка (ГОС)	Итоговая сумма баллов, учитывает успешно сданный экзамен	Оценка (ECTS)
5 (отлично) (зачтено)	90 - 100	A (отлично)
4 (хорошо) (зачтено)	85 - 89	B (очень хорошо)
	75 - 84	C (хорошо)
	70 - 74	D (удовлетворительно)
3 (удовлетворительно) (зачтено)	65 - 69	
	60 - 64	E (посредственно)
2 (неудовлетворительно) (не зачтено)	Ниже 60 баллов	F (неудовлетворительно)

12. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

12.1. Основная литература

1. Физическая культура: учебное пособие для вузов / П. Г. Балашев и др.; ред.: Д.Н. Кова-

Согласована на портале № 50764

ленко, О. Г. Черноусов; - Томск: ТУСУР, 2005. - 331 с. (наличие в библиотеке ТУСУР - 149 экз.)

12.2. Дополнительная литература

1. Стриханов, Михаил Николаевич. Физическая культура и спорт в вузах [Электр.ресурс] [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М. : Юрайт , 2019. — Режим доступа: https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716#page/1 (дата обращения: 13.04.2021).
2. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие. - М. : КноРус , 2012. - 240 с. (наличие в библиотеке ТУСУР - 10 экз.)
3. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе = Athletic gymnastics. Powerlifting. Features of the organization of classes in high school [Электронный ресурс]: teathing guide : учебное пособие / И. А. Васельцова, Д. О. Белов, А. Б. Бродецкий [и др.]. — Самара : СамГУПС, 2019. — 186 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/145819 (дата обращения: 13.04.2021).

12.3. Учебно-методические пособия

12.3.1. Обязательные учебно-методические пособия

1. Силовая подготовка студентов технического ВУЗа на занятиях по атлетической гимнастике [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие / Середа С. В. - 2012. 18 с. — Режим доступа: http://edu.tusur.ru/publications/1088 (дата обращения: 13.04.2021).
2. Крючков, А. В. Организация обучения и тренировки студентов нефизкультурных вузов по разделу «Силовое троеборье (пауэрлифтинг)» специализация «Атлетическая гимнастика» [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. В. Крючков, Г. Н. Зудашкин, В. И. Иконников. — Рязань : РГРТУ, 2020. — 104 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/168286 (дата обращения: 13.04.2021).

12.3.2. Учебно-методические пособия для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Учебно-методические материалы для самостоятельной и аудиторной работы обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

Для лиц с нарушениями зрения:

- в форме электронного документа;
- в печатной форме увеличенным шрифтом.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

12.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Образовательный портал университета https://edu.tusur.ru/
2. При изучении дисциплины рекомендуется обращаться к базам данных, информационно-справочным и поисковым системам, к которым у ТУСУРа открыт доступ: https://lib.tusur.ru/ru/resursy/bazy-dannyh

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины и требуемое программное обеспечение

13.1. Общие требования к материально-техническому и программному обеспечению дисциплины

13.1.1. Материально-техническое и программное обеспечение для практических занятий

Спортивный городок для атлетической гимнастики

учебная аудитория для проведения занятий практического типа, помещение для самостоятельной работы

Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, Спортивный городок ауд.

Согласована на портале № 50764

Описание имеющегося оборудования:
- Турник (2 шт.);
- Рукоход;
- Параллельные брусья;
- Нижние перекладины (2 шт.);
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Программное обеспечение не требуется.

Открытая спортивная площадка с искусственным покрытием

учебная аудитория для проведения занятий практического типа, помещение для самостоятельной работы

Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, Спортивная площадка ауд.

Описание имеющегося оборудования:
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Программное обеспечение не требуется.

Зал №25 "Тренажерный зал"

учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения занятий практического типа, помещение для самостоятельной работы

Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, Зал №25 (СпК) ауд.

Описание имеющегося оборудования:
- Тренажер трицепс машина;
- Тренажер жим горизонтальный;
- Тренажер под углом вверх;
- Тренажер для п/лифтинга (3 шт.);
- Тренажер тяга вниз;
- Тренажер дельта машина;
- Тренажер сгибатель мышц бедра;
- Скамья Скотта;
- Тренажер рычажная тяга;
- Тренажер голень машина стоя;
- Тренажер Т-образная тяга;
- Кистевой тренажер;
- Тренажер жим ногами;
- Тренажер рамка для приседаний;
- Стойка домкратная для п/л;
- Скамья для пресса (4 шт.);
- Стойка для блинов (3 шт.);
- Штанга (2 шт.);
- Грифы для штанги (27 шт.);
- Диски для штанги (10, 15, 20, 25, 50 кг.) (90 шт.);
- Диски (0,5, 1, 1,25, 2,5, 5 кг.) (80 шт.);
- Шведская лестница;
- Гантели 20 кг. (6 шт.);
- Гантели 16 кг. (7 шт.);
- Гири 24 кг. (19 шт.);
- Гири 32 кг. (7 шт.);
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Программное обеспечение не требуется.

Зал №24 "Тренажерный зал"

Согласована на портале № 50764

учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения занятий практического типа, помещение для самостоятельной работы

Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, Зал №24 (СпК) ауд.

Описание имеющегося оборудования:

- Тренажер ГАК Машина;
- Тренажер для п/л;
- Скамейка для тяги вниз;
- Тренажер машина модифицированная;
- Тренажер бицепс машина;
- Тренажер жим горизонтальный;
- Тренажер жим под углом вверх;
- Стойка для п/л (2 шт.);
- Тренажер голень машина;
- Тренажер для мышц бедра;
- Комбинированный станок ст-312;
- Скамья для пресса (4 шт.);
- Стойка для гантелей;
- Стойка для блинов (2 шт.);
- Шведская лестница (2 шт.);
- Тренажер блок для мышц спины;
- Станок для разгибания спины;
- Гантели от 1 до 10 кг. (10 пар);
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Программное обеспечение не требуется.

Зал №6 "Малый тренажерный зал"

учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения занятий практического типа, помещение для самостоятельной работы

Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, Зал №6 (СпК) ауд.

Описание имеющегося оборудования:

- Беговая дорожка (4 шт.);
- Велотренажер (2 шт.);
- Элептические тренажеры (3 шт.);
- Силовой тренажер Atemi;
- Тренажер для мышц бедра (2 шт.);
- Вибрационная платформа;
- Шведская лестница с приставкой;
- Гиперэкстензия;
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Программное обеспечение не требуется.

13.1.2. Материально-техническое и программное обеспечение для самостоятельной работы

Для самостоятельной работы используются учебные аудитории (компьютерные классы), расположенные по адресам:

- 634050, Томская область, г. Томск, Ленина проспект, д. 40, 233 ауд.;
- 634045, Томская область, г. Томск, ул. Красноармейская, д. 146, 201 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, 126 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 74, 207 ауд.

Состав оборудования:

- учебная мебель;
- компьютеры класса не ниже ПЭВМ INTEL Celeron D336 2.8ГГц. - 5 шт.;

Согласована на портале № 50764

- компьютеры подключены к сети «Интернет» и обеспечивают доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

Перечень программного обеспечения:
- Microsoft Windows;
- OpenOffice;
- Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows;
- 7-Zip;
- Google Chrome.

13.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Освоение дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.

При занятиях с обучающимися **с нарушениями слуха** предусмотрено использование звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных средств и других технических средств приема/передачи учебной информации в доступных формах, мобильной системы преподавания для обучающихся с инвалидностью, портативной индукционной системы. Учебная аудитория, в которой занимаются обучающиеся с нарушением слуха, оборудована компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

При занятиях с обучающимися **с нарушениями зрениями** предусмотрено использование в лекционных и учебных аудиториях возможности просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране) при помощи видеоувеличителей для комфортного просмотра.

При занятиях с обучающимися **с нарушениями опорно-двигательного аппарата** используются альтернативные устройства ввода информации и другие технические средства приема/передачи учебной информации в доступных формах, мобильной системы обучения для людей с инвалидностью.

14. Оценочные материалы и методические рекомендации по организации изучения дисциплины

14.1. Содержание оценочных материалов и методические рекомендации

Для оценки степени сформированности и уровня освоения закрепленных за дисциплиной компетенций используются оценочные материалы в составе:

14.1.1. Тестовые задания

Нормативы по силовым видам спорта.

14.1.2. Темы рефератов

Атлетическая гимнастика:
1. РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ.
2. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПРИСЯДУ.
3. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ В ЖИМЕ ЛЕЖА НА СКАМЬЕ.
4. СТАНОВАЯ ТЯГА, ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ.
5. РАЗВИТИЕ ВЗРЫВНЫХ КАЧЕСТВ ГРУППЫ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА.
6. РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СГИБАТЕЛЯ И РАЗГИБАТЕЛЯ БЕДРА.
7. ПОДГОТОВКА ПРОДОЛЬНЫХ МЫШЦ СПИНЫ.
8. УПРАЖНЕНИЯ С ГИРЕЙ.
9. КОМПЛЕКС С ГАНТЕЛЯМИ.
10. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БИЦЕПСА.

Пауэрлифтинг:
1. История пауэрлифтинга.
2. Правила соревнований.
3. Приседание со штангой на плечах. Техника выполнения и упражнения для развития мышц ног.

Согласована на портале № 50764

4. Жим лежа на скамье. Техника выполнения и упражнения для развития верхнего плечевого пояса и мышц рук.

5. Становая тяга. Техника выполнения и упражнения для развития мышц спины.

6. Пауэрлифтинг, как здоровый образ жизни.

7. Спортивное питание для спортсменов силовых видов спорта (пауэрлифтеров).

8. Средства восстановления спортсменов после тренировочных нагрузок.

9. Особенности тренировочного процесса для занятий с девушками.

10. Физиологическая характеристика силовых видов спорта (пауэрлифтинг).

11. Основные понятия биомеханики и техники в пауэрлифтинге.

14.1.3. Зачёт

1. Сдача нормативов.
2. Участие в соревнованиях.
3. Судейство соревнований.

14.2. Требования к оценочным материалам для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусмотрены дополнительные оценочные материалы, перечень которых указан в таблице 14.

Таблица 14 – Дополнительные материалы оценивания для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Категории обучающихся	Виды дополнительных оценочных материалов	Формы контроля и оценки результатов обучения
С нарушениями слуха	Тесты, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету, контрольные работы	Преимущественно письменная проверка
С нарушениями зрения	Собеседование по вопросам к зачету, опрос по терминам	Преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушениями опорно-двигательного аппарата	Решение дистанционных тестов, контрольные работы, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету	Преимущественно дистанционными методами
С ограничениями по общемедицинским показаниям	Тесты, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету, контрольные работы, устные ответы	Преимущественно проверка методами исходя из состояния обучающегося на момент проверки

14.3. Методические рекомендации по оценочным материалам для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной форме;
- в печатной форме с увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- методом чтения ассистентом задания вслух;
- предоставление задания с использованием сурдоперевода.

Лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких обучающихся предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге;
- набор ответов на компьютере;
- набор ответов с использованием услуг ассистента;
- представление ответов устно.

Процедура оценивания результатов обучения лиц с ограниченными возможностями здоро-

Согласована на портале № 50764

вья и инвалидов по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в форме электронного документа;
- в печатной форме увеличенным шрифтом.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

При необходимости для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

Согласована на портале № 50764