

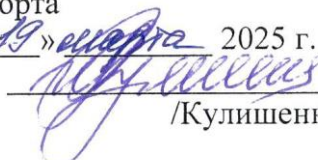
Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 14.07.2025 09:41:31
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b559f6c9e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин

Согласовано
деканом факультета физической культуры и
спорта

«19» марта 2025 г.


/Кулишенко И.В./

Рабочая программа дисциплины

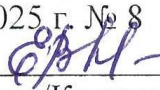
Пауэрлифтинг

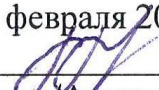
Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Спортивная подготовка в детско-юношеском спорте

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Согласовано учебно-методической комиссией
Факультет физической культуры и спорта
Протокол «19» марта 2025 г. № 8
Председатель УМКом 
/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой спортивных
дисциплин
Протокол от «24» февраля 2025 г. № 7
Зав. кафедрой 
/Антипов А.В./

Москва
2025

Автор-составитель:

Тушер Ю.Л., к.п.н., доцент

Рабочая программа дисциплины «Пауэрлифтинг» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.2017. № 940.

Дисциплина входит в модуль «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ.....	4
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	4
3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	4
4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	7
5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	8
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	22
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	23
8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	23
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	Ошибка! Закладка не определена.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины. Целью освоения дисциплины «Пауэрлифтинг» является приобретение и совершенствование теоретических знаний, практических умений и навыков будущего учителя физической культуры, владеющего техникой и методикой обучения физических упражнений силовой направленности для формирования профессиональных компетенций бакалавров физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль: Спортивная подготовка в детско-юношеском спорте.

Задачи дисциплины:

Овладение теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками по организации занятий по пауэрлифтингу;

Овладение технологиями организации вне урочного занятия с применением упражнений пауэрлифтинга;

Совершенствование общефизической и специально-физической подготовленности учащихся средствами пауэрлифтинга;

Приобретение компетенций, необходимых для ведения успешной профессиональной деятельности бакалавра физической культуры.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующая компетенция:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в модуль «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Знания в области «Пауэрлифтинг» способствуют расширению общего кругозора студентов, их эрудиции, выразительности двигательных действий, структурности мышечных групп и гармоничному развитию личности.

При ее освоении необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения других дисциплин профессионального цикла: атлетическая гимнастика; тяжелоатлетические виды спорта; теория и методика тяжелоатлетических видов спорта; технология спортивной тренировки в тяжелоатлетических видах спорта; анатомия и морфология человека; динамическая анатомия; биохимия двигательной деятельности человека; физиология двигательной деятельности человека; гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности; биомеханика двигательной деятельности; основы антидопингового обеспечения.

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для прохождения учебной (ознакомительной) практики.

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в часах	56
Контактная работа:	44,2
Лекции	10
Практические занятия	34

из них, в форме практической подготовки	34
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0,2
Зачет	0,2
Самостоятельная работа	4
Контроль	7,8

Форма промежуточной аттестации: зачет – 6 семестр.

3.2. Содержание дисциплины

По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием	Количество часов		
	Лекции	Практические занятия	
		Общее кол-во	из них, в форме практической подготовки
Тема 1 Основы профессиональных знаний по теории и методике физической культуры и силовых направлений. Комплексное решение задач физического воспитания, решаемые в процессе занятий пауэрлифтингом; методические особенности использования средств пауэрлифтинга для разностороннего развития двигательных качеств и способностей; комплексный подход к различным видам отягощений и оборудованию залов силовой подготовки.	4	4	4
Тема 2 Методика организации и преподавания средств пауэрлифтинга. Освоение техники выполнения общих упражнений с различными видами отягощений и специальных упражнений со штангой. Освоение методики развития физических качеств и двигательных способностей учащихся и спортсменов, на основе комплексного использования специальных упражнений пауэрлифтинга. Комплексирование видов физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека.	2	8	8
Тема 3 Формирование профессионально-педагогических умений преподавания средств пауэрлифтинга в различных формах занятия. Дифференцированный подход к планированию упражнений пауэрлифтинга, ациклического, циклического и статического характера для развития физических качеств и двигательных способностей. Формирование ППУ: применять современные методики обучения учащихся упражнениям пауэрлифтинга; проведения физкультурных занятий различных форм: учебно-тренировочное и секционное занятие. Осуществление планирования содержания занятий, проведения педагогического контроля за процессом физической подготовки спортсменов.	2	11	11

Тема 4 Методика преподавания и обучения упражнениям со штангой. Освоение техники выполнения упражнений со штангой. Освоение терминологии упражнений. Освоение методики организации занятий со штангой. Влияние данных занятий на мышечную систему, физические качества и двигательные способности. Техника безопасности. Режимы работы и напряжения мышечных волокон. Воздействия нагрузки. Комплексирование упражнений со штангой для различного контингента учащихся.	2	11	11
Итого:	10	34	34

Практическая подготовка

Тема	Задания на практическую подготовку	Количество часов
Тема 1 Основы профессиональных знаний по теории и методике физической культуры и силовых направлений	Методические особенности использования средств пауэрлифтинга для разностороннего развития двигательных качеств и способностей; комплексный подход к различным видам отягощений и оборудованию залов силовой подготовки в школе.	4
Тема 2 Методика организации и преподавания средств пауэрлифтинга	Демонстрация техники выполнения общих упражнений с различными видами отягощений и специальных упражнений со штангой. Освоение методики развития физических качеств и двигательных способностей учащихся, на основе комплексного использования специальных упражнений пауэрлифтинга. Комплексирование видов физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека.	8
Тема 3 Формирование профессионально-педагогических умений преподавания средств пауэрлифтинга в различных формах занятия	Дифференцированный подход к планированию упражнений пауэрлифтинга, ациклического, циклического и статического характера для развития физических качеств и двигательных способностей. Формирование ППУ: применять современные методики обучения учащихся упражнениям пауэрлифтинга; проведения физкультурных занятий различных форм: урок, секционное занятие.	11
Тема 4 Методика преподавания и обучения упражнениям со штангой	Демонстрация техники выполнения упражнений со штангой. Освоение методики организации занятий со штангой. Техника безопасности. Комплексирование упражнений со штангой для различного контингента учащихся.	11
Итого:		34

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов очная	Формы самостоятельной работы	Методические обеспечения	Формы отчетности
История развития пауэрлифтинга в России	Пауэрлифтинг, история развития. История возникновения пауэрлифтинга и его становление. Основные термины и понятия в пауэрлифтинге	1	Реферирование, устный опрос, письменный опрос	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, устный опрос, письменный опрос
Основы профессиональных знаний по теории и методике физической культуры и силовых направлений	Комплексное решение задач физического воспитания, решаемые в процессе занятий пауэрлифтингом; методические особенности использования средств пауэрлифтинга для всестороннего развития двигательных качеств и способностей; комплексный подход к различным видам отягощений и оборудованию залов силовой подготовки.	1	Реферирование, устный опрос, письменный опрос	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, устный опрос, письменный опрос
Методика организации и преподавания средств пауэрлифтинга	Освоение техники выполнения общих упражнений с различными видами отягощений и специальных упражнений со штангой. Освоение методики развития физических качеств и двигательных способностей учащихся и спортсменов, на основе комплексного использования специальных упражнений пауэрлифтинга. Комплексирование видов физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека	0,5	Устный опрос, письменный опрос, контрольная работа	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, письменный опрос, контрольная работа
Формирование профессионально-педагогических умений преподавания средств пауэрлифтинга в различных формах занятия	Дифференцированный подход к планированию упражнений пауэрлифтинга, ациклического, циклического и статического характера для развития физических качеств и двигательных способностей. Формирование ППУ: применять современные методики обучения учащихся	0,5	Устный опрос, письменный опрос, контрольная работа	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, письменный опрос, контрольная работа

	упражнениям пауэрлифтинга; проведения физкультурных занятий различных форм: учебно-тренировочное, секционное занятие. Осуществление планирования содержания занятий, проведения педагогического контроля за процессом физической подготовки спортсменов.				
Методика преподавания и обучения упражнениям со штангой	Освоение техники выполнения упражнений со штангой. Освоение терминологии упражнений. Освоение методики организации занятий со штангой. Влияние данных занятий на мышечную систему, физические качества и двигательные способности. Техника безопасности. Режимы работы и напряжения мышечных волокон. Воздействия нагрузки. Комплексование упражнений со штангой для различного контингента учащихся.	1	Устный опрос, письменный опрос, контрольная работа	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, письменный опрос, контрольная работа
Итого		4			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

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

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-7	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - меры профилактики детского травматизма и здоровьесберегающие технологии; - факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий пауэрлифтингом на основе нормативно-правовых документов, регламентирующих безопасность занятий физической культурой и спортом; - основы техники упражнений с отягощениями и приёмы страховки оказания и помощи при их выполнении; - особенности построения и организации занятий атлетической гимнастикой. Уметь: - планировать и проводить мероприятия по профилактике детского травматизма при занятиях физическими упражнениями; - обеспечивать выполнение требований безопасности к местам проведения занятий пауэрлифтингом и исправности оборудования; - составлять комплекс упражнений с решением корректно поставленной задачи; - самостоятельно проводить отдельную часть занятия с последующим педагогическим анализом; - правильно объяснять и осуществлять показ техники упражнений.	реферат; устный опрос; письменный опрос	Шкала оценивания реферата. Шкала оценивания устного опроса. Шкала оценивания письменного опроса.
	Продвину- тый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - меры профилактики детского травматизма и здоровьесберегающие технологии; - факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий пауэрлифтингом на основе нормативно-правовых документов, регламентирующих безопасность занятий физической культурой и спортом; - основы техники упражнений с отягощениями и приёмы страховки оказания и помощи при их выполнении; - особенности построения и организации занятий пауэрлифтингом; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных, групповых занятий	реферат; устный опрос; письменный опрос; контрольная работа; практическая подготовка.	Шкала оценивания реферата. Шкала оценивания устного опроса. Шкала оценивания письменного опроса. Шкала оценивания кон-

			различной целевой направленности. Уметь: - планировать и проводить мероприятия по профилактике детского травматизма при занятиях физическими упражнениями; - обеспечивать выполнение требований безопасности к местам проведения занятий пауэрлифтингом и исправности оборудования; - составлять комплекс упражнений с решением корректно поставленной задачи; - самостоятельно проводить отдельную часть занятия с последующим педагогическим анализом; - правильно объяснять и осуществлять показ техники упражнений. - выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений со штангой различной целевой направленности. Владеть: - навыками практического оказания помощи и страховки при выполнении упражнений с отягощениями, входящих в программу дисциплины «Пауэрлифтинг»; - основными действиями и приёмами оказания первой доврачебной помощи при получении травмы; - организацией проведения подготовительной части занятия с учётом поставленных задач; - способом показа техники выполнения общеразвивающих и специальных упражнений; - наглядными и словесными способами сопровождения упражнений соблюдая современную терминологию; - методом контроля проведения занятия или демонстрации и объяснения упражнений на группе. - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности; - методиками организации занятий пауэрлифтингом.		трольной работы Шкала оценивания практической подготовки
--	--	--	---	--	--

Шкала оценивания устного опроса

Баллы	Требования к критерию
8-10	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно.
6	допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
4	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно.
0-2	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Шкала оценивания письменного опроса

Баллы	Критерии оценивания
8-10	Содержание работы полностью соответствует теме; фактические ошибки отсутствуют; содержание излагается последовательно.
6	Содержание работы в основном соответствует теме; имеются единичные фактические неточности; имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей.
4	В работе допущены существенные отклонения от темы; работа достоверна в главном, но имеются фактические неточности; допущены отдельные нарушения последовательности изложения.
0-2	Не раскрыта тема, не соответствует плану, свидетельствует о поверхностном знании материала, без выводов и обобщений.

Шкала оценивания практической подготовки (девушки)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	2	4	6	8	10	11	12	13	14	15
2	Подъем туловища из положения лежа на спине, раз	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
3	Приседания за 30 с, раз	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
4	Челночный бег 4×10	13.8	13.4	13.0	12.6	12.2	11.8	11.4	11.0	10.6	10.2

	м, с										
5	Поднимание, опускание туловища «Гиперэкстензия» из положения лежа на животе, раз	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60

(юноши)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях, раз	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, количество	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
3	Выпрыгивания из положения присед, количество	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
4	Челночный бег 4×10 м, с	13.2	12.8	12.4	12.0	11.6	11.2	10.8	10.4	10.0	9.6
5	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине, раз	2	3	4	5	6	7	9	11	13	15

Шкала оценивания реферата

Критерии	Показатели
Новизна реферированного текста Макс. - 15 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
Степень раскрытия сущности проблемы. Макс. - 10 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
Обоснованность выбора источников. Макс. - 8 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).

Соблюдение требований к оформлению. Макс. – 5 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
Грамотность. Макс. – 3 балла	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Шкала оценивания контрольной работы

Баллы	Требования к критерию
15	Глубоко, осмысленно, в полном объеме усвоил программный материал, излагает его на высоком научном уровне, изучил обязательную и дополнительную литературу, способен к самостоятельному анализу и оценке проблемных ситуаций; Усвоил методологию данной дисциплины, свободно владеет понятиями, определениями, терминами; Умеет анализировать и выявлять взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими дисциплинами; Умеет творчески применять теоретические знания при решении практических ситуаций; Показывает способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в процессе учёбы и профессиональной деятельности.
10	Полно раскрыл материал, предусмотренный программой, изучил обязательную литературу; Владеет методологией данной дисциплины, методами исследования, знает определение понятий в области технических средств; Умеет установить взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими областями знаний; Применяет теоретические знания на практике; Допустил незначительные неточности при изложении материала, не искажающие содержание ответа по существу вопроса.
5	Владеет материалом в пределах программы курса, знает основные понятия и определения; Обладает достаточными знаниями для продолжения обучения и профессиональной деятельности; Способен разобраться в конкретной практической ситуации.
2	Показал проблемы в знании основного учебного материала; Не может дать чётких определений, понятий; Не может разобраться в конкретной практической ситуации; Не может успешно продолжать дальнейшее обучение в связи с недостаточным объемом знаний.

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.

Примерная тематика контрольных работ

1. Основы профессиональных знаний по теории и методике физической культуры и силовых направлений
2. Методика организации и преподавания средств пауэрлифтинга
3. Формирование профессионально-педагогических умений преподавания средств пауэрлифтинга в различных формах занятия
4. Методика преподавания и обучения упражнениям со штангой.

Примерная тематика устного опроса

1. Что такое пауэрлифтинг?
2. Место и значение пауэрлифтинга как система физического воспитания в современное время.
3. Профессионально-прикладное значение пауэрлифтинга.
4. Значение пауэрлифтинга для развития физических качеств.
5. Виды упражнений в пауэрлифтинге и их характеристики.
6. Гантельная гимнастика и ее характеристика.
7. Упражнения со штангой и их характеристика.
8. Упражнения с гирями и их характеристика.
9. Упражнения на тренажерах и их характеристика.
10. Сила - как физическое качество человека, её виды и характеристики.
11. Что такое силовые способности, перечислите их виды, и чем они друг от друга отличаются?
12. Дайте определение силовым способностям, за счет чего они проявляются?
13. Какие методы развития силы вы знаете, охарактеризуйте их?
14. Что такое абсолютная сила? В каких условиях она проявляется?
15. Что такое относительная сила и её характеристики.
16. Что такое взрывная сила? В суть методики развития её.
17. Назовите, какие существуют режимы работы мышечной деятельности. Какие из них характерно использовать в СФП с применением средств пауэрлифтинга на этапе начальной подготовки и почему?
18. Перечислите режимы работы мышечной деятельности и их характеристики. Какие из них рекомендуются использовать в процессе СФП с применением средств пауэрлифтинга на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) и почему?
19. Перечислите режимы работы мышечной деятельности и их характеристики. Какие из них рекомендуются использовать в процессе СФП с применением средств пауэрлифтинга на этапе совершенствования спортивного мастерства и почему?
20. Необходимость применения терминологии при занятиях пауэрлифтингом.
21. Какие педагогические принципы обучения при занятиях пауэрлифтингом вы знаете?
22. Что вы понимаете под термином «самоконтроль». В чем суть его при занятиях с отягощениями?
23. Какие принципы обучения упражнения вы знаете?
24. Какие принципы самоконтроля и срочного контроля при выполнении упражнения знаете?
25. Какие этапы обучения в пауэрлифтинге вы знаете?
26. Из скольких частей состоит занятия пауэрлифтингом. Чем они различаются между собой?
27. Как необходимо организовать занятия пауэрлифтингом содержащие упражнения с гантелями?
28. Как необходимо организовать занятия пауэрлифтингом содержащие упражнения со штангой?
29. Как необходимо организовать занятия пауэрлифтингом содержащие упражнения с гирями?

30. Как необходимо организовать занятия пауэрлифтингом содержащие упражнения на тренажерах?
31. Содержание предмета «Пауэрлифтинг» и его взаимосвязь с дисциплинами учебного плана специальности «Физическая культура».
32. Методы выявления ошибок в технике движений в процессе обучения студентов, занимающихся пауэрлифтингом, причины их возникновения, пути предупреждения и исправления.
33. Нагрузка на учебном занятии и методика её регулирования.
34. Температурные нормы для проведения учебных занятий. Требования, предъявляемые к спортивным сооружениям. Правила поведения и техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом.
35. Методика педагогического анализа учебно-тренировочного занятия.
36. Тестирование общей и специальной подготовленности учащихся на занятиях пауэрлифтингом.
37. Взаимосвязь видов подготовки в учебно-тренировочном процессе.
38. Использование тренажеров при выполнении упражнений, для повышения общей и специальной подготовленности.
39. Влияние занятий физкультурой на формирование характера личности занимающихся.
40. Планирование тренировочных нагрузок в связи с физиологическими особенностями занимающихся на этапе начальной подготовки.
41. Планирование тренировочных нагрузок в связи с физиологическими особенностями занимающихся на тренировочном этапе (этап спортивной специализации).
42. Планирование тренировочных нагрузок в связи с физиологическими особенностями занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
43. Назовите перечень тестов, определяющих физическую подготовленность учащихся на занятиях пауэрлифтингом.
44. Физическая культура и пауэрлифтинг в специальных образовательных учреждениях.
45. Методика организации спортивно-массовой, спортивной, оздоровительной работы в образовательных учреждениях.
46. Что такое объем и интенсивность тренировочной нагрузки?
47. Перечислите факторы тренировочной нагрузки. Охарактеризуйте один из нескольких.
48. В чем заключается техника безопасности на занятиях? Какую роль должен осуществлять преподаватель на занятиях пауэрлифтингом для соблюдения техники безопасности?
49. Что такое миометрический метод развития силы. В чем его характеристика?
50. Что такое плиометрический метод развития силы. В чем его характеристика?
51. Что такое изометрический метод развития силы. В чем его характеристика?
52. Что такое комбинированный метод развития силы. В чем его характеристика?
53. Что такое инструментальный метод развития силы. В чем его характеристика?
54. Раскройте содержание метода динамических усилий. Какое воздействие на организм он проявляет и за счёт чего?
55. Раскройте содержание метода статических усилий. Какое воздействие на организм он проявляет и за счёт чего?
56. Раскройте содержание метода статодинамических усилий. Какое воздействие на организм он проявляет и за счёт чего?
57. Раскройте содержание метода ударных усилий. Какое воздействие на организм он проявляет и за счёт чего?
58. Раскройте содержание метода максимальных усилий. Какое воздействие на организм он проявляет и за счёт чего?
59. Раскройте содержание метода повторных усилий. Какое воздействие на организм он проявляет и за счёт чего?
60. Раскройте содержание метода многократных усилий. Какое воздействие на организм он проявляет и за счёт чего?

61. Раскройте содержание метода амортизационных усилий. Какое воздействие на организм он проявляет и за счёт чего?
62. Что такое динамический и статический режим работы мышечной деятельности? В чем их различия?
63. Что такое статический и статодинамический режим работы мышечной деятельности? В чем их различия?
64. Что такое статодинамический и изотонический режим работы мышечной деятельности? В чем их различия?
65. Что такое изотонический и изокинетический режим работы мышечной деятельности? В чем их различия?
66. Что такое изокинетический режим мышечной деятельности? В чем его различия с динамическим режимом?
67. Поясните что такое динамический и изометрический режим напряжения мышечных волокон, в чем их различия?
68. Расскажите, что такое изометрический режим напряжения мышечных волокон, в чем его различия со статодинамическим режимом?
69. Что вы понимаете под статодинамическим режимом напряжения мышц, чем он отличается от динамического режима?
70. Охарактеризуйте комбинированный режим напряжения мышечных волокон. Чем он отличается от других напряжений?
71. Перечислите виды нагрузки, чем они друг от друга отличаются?

Примерная тематика письменного опроса

1. Методы индивидуального и личностного подхода при развитии двигательных способностей в процессе занятий пауэрлифтингом.
2. Исследование эффективности педагогического контроля, за состоянием занимающихся в процессе учебно-тренировочных занятий.
3. Предупреждение травматизма на занятиях пауэрлифтингом.
4. Педагогический анализ программ по пауэрлифтингу.
5. Анализ современного состояния развития пауэрлифтинга (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
6. Исследование взаимосвязи координации движений с отдельными показателями умственных способностей.
7. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся пауэрлифтингом.
8. Методы повышения двигательной (моторной) плотности занятий по пауэрлифтингу с учащимися различных возрастных групп.
9. Круговая тренировка (организация, содержание, методические особенности).
10. Упражнения с собственным весом тела. Примеры.
11. Упражнения с весом партнера в парах, в группе. Примеры.
12. Упражнения с экспандерами, резиновыми амортизаторами (жгутами). Примеры.
13. Упражнения с утяжелителями. Примеры.
14. Упражнения с гантелями. Примеры.
15. Упражнения с гирями. Примеры.
16. Упражнения гиревого двоеборья. Рывок. Фазы.
17. Упражнения гиревого двоеборья. Толчок. Фазы.
18. Упражнения со штангой. Примеры.
19. Техника жима штанги лежа. Развитие мышц.
20. Техника приседание со штангой на плечах. Развитие мышц.
21. Техника тяги становой. Развитие мышц.
22. Упражнения на тренажерах. Примеры.
23. Схема составления комплекса упражнений с отягощениями.

24. Подготовительная часть занятия (содержание и ее схема).
25. Основная часть занятия (содержание и ее схема).
26. Заключительная часть занятия (содержание и ее схема).

Примерная тематика рефератов

1. Место и значение пауэрлифтинга как система физического воспитания в современное время.
2. Профессионально-прикладное значение пауэрлифтинга.
3. Особенности СФП с применением средств пауэрлифтинга на этапе начальной подготовки.
4. Особенности СФП с применением средств пауэрлифтинга на тренировочном этапе (этап спортивной специализации).
5. Значение средств пауэрлифтинга для развития физических качеств занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
6. Виды упражнений в пауэрлифтинге и их характеристики.
7. Гантельная гимнастика как физическое воспитание занимающихся на этапе начальной подготовки.
8. Использование упражнений со штангой для развития физических качеств, занимающихся на тренировочном этапе (этап спортивной специализации).
9. Средства гиревого спорта, как физическое развитие занимающихся на тренировочном этапе (этап спортивной специализации).
10. Использование тренажерные устройства для воспитания физических качеств занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
11. Сила, виды силы и методика их развития.
12. Методы развития силы и их характеристики.
13. Режимы работы и напряжений мышечной деятельности.
14. Миометрический метод развития силы и его характеристика.
15. Плиометрический метод развития силы и его характеристики.
16. Изометрический метод развития силы и его характеристики.
17. Комбинированный метод развития силы и его характеристика.
18. Инструментальный метод развития силы и его характеристики.
19. Использование терминологии в атлетической гимнастике.
20. Этапы обучения в пауэрлифтинге. Цель и задачи обучения.
21. Педагогические принципы обучения в пауэрлифтинге.
22. Подготовка спортивного инвентаря к занятиям пауэрлифтингом.
23. Основы методики обучения общеразвивающим упражнениям в пауэрлифтинге.
24. Основы методики обучения подготовительным упражнениям в пауэрлифтинге.
25. Основы методики обучения специально-вспомогательным упражнениям в пауэрлифтинге.
26. Основы методики обучения специально-подготовительным упражнениям в пауэрлифтинге.
27. Основы методики обучения соревновательным упражнениям в пауэрлифтинге.
28. Планирование тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге для занимающихся на этапе начальной подготовки.
29. Планирование тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге для занимающихся на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)
30. Планирование тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге для занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
31. Материально-техническое обеспечение в пауэрлифтинге.
32. Виды тренажерных устройств и их подвиды.
33. Методы дозировки при развитии мышц на занятиях пауэрлифтингом.
34. Физиологические принципы развития силы.
35. Воздействие зон интенсивности на развития силы мышц.

Примерная тематика заданий практической подготовки

- [illegible]

16. Демонстрация и объяснения упражнений с гирями для развития мышц рук с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжением мышечных волокон; вида работы мышц.
17. Демонстрация и объяснения упражнений с гирями для развития мышц живота с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжением мышечных волокон; вида работы мышц.
18. Демонстрация и объяснения упражнений с гирями для развития мышц ног с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; режима работы и напряжением мышечных волокон; вида работы мышц.
19. Демонстрация и объяснения упражнений со штангой для развития мышц верхней части плечевого пояса с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; характера воздействия нагрузки; режима работы и напряжением мышечных волокон и вида работы мышц.
20. Демонстрация и объяснения упражнений со штангой для развития мышц спины с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; характера воздействия нагрузки; режима работы и напряжением мышечных волокон и вида работы мышц.
21. Демонстрация и объяснения упражнений со штангой для развития мышц груди с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; характера воздействия нагрузки; режима работы и напряжением мышечных волокон и вида работы мышц.
22. Демонстрация и объяснения упражнений со штангой для развития мышц рук с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; характера воздействия нагрузки; режима работы и напряжением мышечных волокон и вида работы мышц.
23. Демонстрация и объяснения упражнений со штангой для развития мышц живота с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; характера воздействия нагрузки; режима работы и напряжением мышечных волокон и вида работы мышц.
24. Демонстрация и объяснения упражнений со штангой для развития мышц ног с указанием: развиваемых групп мышц; методических рекомендаций; характера воздействия нагрузки; режима работы и напряжением мышечных волокон и вида работы мышц.
36. Демонстрация и объяснения общеразвивающих упражнений в пауэрлифтинге.
37. Демонстрация и объяснения подготовительных упражнений в пауэрлифтинге.
38. Демонстрация и объяснения специально-вспомогательных упражнений в пауэрлифтинге.
39. Демонстрация и объяснения специально-подготовительных упражнений в пауэрлифтинге.
25. Демонстрация и объяснения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.
26. Методика организация занятий пауэрлифтингом по методу круговой тренировки.

Примерные вопросы зачета

1. История развития пауэрлифтинга в России и мире.
2. Техника безопасности при занятиях пауэрлифтингом.
3. Спортивный инвентарь и оборудование для проведения занятий по пауэрлифтингу.
4. Возрастные особенности развития силы и силовых способностей у занимающихся пауэрлифтингом.
5. Методы развития силы.
6. Методика развития силовых способностей.
7. Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей.
8. Влияние занятий пауэрлифтингом на повышение уровня физической подготовленности занимающихся.
9. Особенности занятий пауэрлифтингом для девушек.
10. Периодизация тренировочного процесса в пауэрлифтинге.
11. Питание при занятиях атлетической гимнастикой.

12. Методы и технические приёмы для изменения интенсивности при занятиях пауэрлифтингом.
13. Развитие силовой выносливости при занятиях пауэрлифтингом.
14. Перетренированность при занятиях пауэрлифтингом.
15. Методы тренировки для повышения аэробных способностей.
16. Развитие гибкости при занятиях пауэрлифтингом.
17. Медико-биологическое и гигиеническое обеспечение занятий пауэрлифтингом.
18. Особенности проведения занятия по пауэрлифтингу.
19. Восстановительные мероприятия в системе подготовки спортсменов (педагогические, психологические, медико-биологические).
20. Модель современного тренера-преподавателя по пауэрлифтингу. Характеристика средств пауэрлифтинга.
21. Цели и задачи пауэрлифтинга.
22. Перечислите схожие и отличительные черты бодибилдинга и пауэрлифтинга.
23. Назовите различные режимы работы мышц. Примеры.
24. Сочетание объема и интенсивности тренировочной нагрузки.
25. Вариативность тренировочной нагрузки. Адаптация.
26. Основы силовой подготовки занимающихся пауэрлифтингом.
27. Преимущества повторного метода.
28. Организация занятий по пауэрлифтингу.
29. Развитие силы на самостоятельных занятиях.
30. Разминка при занятиях пауэрлифтингом.
31. Планирование процесса силовой подготовки.
32. Понятие силы. Примеры.
33. Собственно-силовые способности. Примеры.
34. Скоростно-силовые способности. Примеры.
35. Средства развития силы.
36. Понятие контроля в процессе занятий пауэрлифтингом.
37. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей, занимающихся пауэрлифтингом.
38. Содержание и структура занятия пауэрлифтингом.
39. Классификация средств пауэрлифтинга.
40. Повторный метод развития силы. Примеры.
41. Метод развития силы "до отказа". Примеры.
42. Развитие силы методом максимальных усилий. Примеры.
43. Развитие силы методом динамических усилий. Примеры.
44. Изометрический метод развития силы. Примеры.
45. Объем тренировочной нагрузки. Примеры.
46. Правила безопасности на занятиях пауэрлифтингом.
47. Виды планирования. Их краткая характеристика.
48. Годовая программа силовой подготовки. Работа с планом.
49. Особенности и планирование тренировочной нагрузки с собственным весом тела.
50. Интенсивность тренировочной нагрузки. Примеры.
51. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях силовыми упражнениями.
53. Классификация тренажеров и тренажерных устройств в пауэрлифтинге.

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

Формами текущего контроля являются: устный опрос (10 баллов); письменный опрос (10 баллов); практическая подготовка (10 баллов); реферат (15 баллов); контрольная работа (15 баллов).

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 6 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллов.

Формами промежуточной аттестации является зачет (20 баллов), который проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачета

Баллы	Критерии оценивания
20	- полно излагается изученный материал, дается правильное определение языковых понятий; - обнаруживается понимание материала, обосновываются свои суждения, приводятся необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагается материал последовательно и правильно - студент глубоко и всесторонне усвоил проблему; - опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывается усвоенные научные положения с практической деятельностью; - умело обосновываются и аргументируются выдвигаемые им идеи; - делаются выводы и обобщения; - свободное владение понятиями.
15	- дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 10 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого; - студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; - не допускает существенных неточностей; - увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; - аргументирует научные положения; - делает выводы и обобщения; - владеет системой основных понятий.
10	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно. - тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы; - допускает несущественные ошибки и неточности; - испытывает затруднения в практическом применении знаний; - слабо аргументирует научные положения; - затрудняется в формулировании выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий.
5	- обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела, изучаемого материала; - допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл; - беспорядочно и неуверенно излагает материал;

	- отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом; - студент не усвоил значительной части проблемы; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий
0	- студент не ответил на вопрос

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41 – 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная литература

1. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. : учебник для вузов. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 380 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/514690>
<https://urait.ru/bcode/514722>
2. Правила вида спорта «Пауэрлифтинг». — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 76 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/123587.html>
3. Юров, В. В. Теоретические и методические основы пауэрлифтинга : учебное пособие. - Москва: Директ-Медиа, 2019. - 110 с. - Текст : электронный. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785449900920.html>

6.2. Дополнительная литература

1. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2019. - 184 с. - Текст: электронный. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225039.html>
2. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учебное пособие для вузов. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 335 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/514563>
3. Замчий, Т. П. Основы скоростно-силовой подготовки в силовых видах спорта: учебное пособие / Т. П. Замчий, Ю. Ф. Назаренко, С. В. Матук. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 68 с. — Текст: электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95623.html>
4. Крючков, А. В. Организация обучения и тренировки студентов вузов по разделу «Силовое троеборье (пауэрлифтинг)» специализация «Атлетическая гимнастика» : учебное пособие / А. В. Крючков, Г. Н. Зудашкин, В. И. Иконников. — Рязань : Рязанский госу-

дарственный радиотехнический университет, 2020. — 104 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121817.html>

5. Скотников, В. Ф. Спортивно-массовая и оздоровительная работа средствами тяжелоатлетических видов спорта : учебно-методическое пособие / В. Ф. Скотников, В. Е. Смирнов, В. Б. Соловьев и др. - Москва : Советский спорт, 2022. - 121 с. - Текст: электронный. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785001292630.html>

6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

<http://www.rsl.ru> - Российская государственная библиотека

<http://www.nlr.ru> - Российская национальная библиотека

<http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

<http://sigla.ru> - Сигла – служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран

<http://library.ru> - ЭБС eLibrary

www.iprbookshop.ru ЭБС IPRbooks

www.znanium.com ЭБС ZNANIUM.COM

www.ebiblioteka.ru УБД ООО «ИВИС»

www.biblioclub.ru ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

www.academia-moscow.ru ЭБС ACADEMIA-MOSCOW.RU

<https://eos.guppros.ru/my/> - Электронная образовательная среда Государственного университета просвещения.

Электронно-библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com>

ООО «Электронное издательство Юрайт» <https://urait.ru>

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов.
2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям.

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации

www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip
Google Chrome

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.