Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Умаров Марат Файзуллаевич
Должность: Директор
Дата подписания: 17.02.2026 15:42:52
Уникальный программный ключ:
48505f11ec15acaa386f5219d3113d727fefda78

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»
Елабужский институт (филиал) КФУ

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по
образовательной деятельности
_____ С.Ю. Бахвалов
«19» 05 2025 г.
МП

Программа дисциплины (модуля)

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (Пауэрлифтинг)

Направление подготовки/специальность: 09.03.03 Прикладная информатика

Направленность (профиль) подготовки (специальности): Прикладная информатика в экономике

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: - 2025

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

4.2. Содержание дисциплины (модуля)

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

13. Приложение №1. Фонд оценочных средств

14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, кандидат педагогических наук Разживин О.А. (кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, отделение психологии и педагогики), olegrazzhivin@yandex.ru

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.2	Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.3	Владеть навыками поддержки уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-8	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
УК-8.1	Знать методы создания и поддержки в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
УК-8.2	Уметь создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
УК-8.3	Владеть навыками создания и поддержки в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

методы создания и поддержки в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Должен уметь:

применять средства физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Должен владеть:

навыками по сохранению и укреплению здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

навыками создания и поддержки в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.В.ДВ.05.05 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 09.03.03 Прикладная информатика (Прикладная информатика в экономике)" и относится к части, формируемая участниками образовательных отношений. Осваивается на 1, 2, 3, 4 курсах в 2, 3, 4, 5, 6, 7 семестрах.

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часа(ов).

Контактная работа - 328 часа(ов), в том числе лекции - 0 часа(ов), практические занятия - 328 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 0 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 0 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет во 2 семестре; зачет в 3 семестре; зачет в 4 семестре; зачет в 5 семестре; зачет в 6 семестре; зачет в 7 семестре.

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Пауэрлифтинг	2	0	28	0	0
2.	Тема 2. Строевые приемы и движение без оружия	2	0	6	0	0
3.	Тема 3. Основы, приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия	2	0	2	0	0
4.	Тема 4. Назначение, боевые свойства, материальная часть и применение стрелкового оружия, ручных противотанковых гранатометов и ручных гранат.	2	0	12	0	0
5.	Тема 5. Выполнение упражнений учебных стрельб из стрелкового оружия	2	0	6	0	0
6.	Тема 6. Пауэрлифтинг	3	0	54	0	0
7.	Тема 7. Пауэрлифтинг	4	0	54	0	0
8.	Тема 8. Пауэрлифтинг	5	0	54	0	0
9.	Тема 9. Пауэрлифтинг	6	0	54	0	0
10.	Тема 10. Пауэрлифтинг	7	0	58	0	0
	Итого 328 часов		0	328	0	0

4.2 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Пауэрлифтинг

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по пауэрлифтингу. Знакомство с учебными снарядами. Техника выполнения приседания со штангой на спине. Техника выполнения жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Техника выполнения становой тяги. Развитие силы посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силы посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силы посредством становой тяги. Развитие силовой выносливости посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силовой выносливости посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силовой выносливости посредством становой тяги. Круговая тренировка средствами пауэрлифтинга. Тестирование физической подготовки.

Тема 2. Строевые приемы и движение без оружия

Строй и его элементы. Виды строя. Сигналы для управления строем. Команды и порядок их подачи. Обязанности командиров, военнослужащих перед построением и в строю. Строевой расчет. Строевая стойка. Выполнение команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Заправиться». Повороты на месте. Строевой шаг. Движение строевым шагом. Движение строевым шагом в составе подразделения. Повороты в движении. Движение в составе взвода. Управление подразделением в движении.

Тема 3. Основы, приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия

Требования безопасности при обращении со стрелковым оружием. Требования безопасности при проведении занятий по огневой подготовке. Приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия.

Тема 4. Назначение, боевые свойства, материальная часть и применение стрелкового оружия, ручных противотанковых гранатометов и ручных гранат.

Назначение, состав, боевые свойства и порядок сборки разборки АК-74 и РПК-74. Назначение, состав, боевые свойства и порядок сборки разборки пистолета ПМ. Назначение, состав, боевые свойства РПГ-7. Назначение, боевые свойства и материальная часть ручных гранат. Сборка разборка пистолета ПМ и подготовка его к боевому применению. Сборка разборка АК-74, РПК-74 и подготовка их к боевому применению. Снаряжение магазинов и подготовка ручных гранат к боевому применению.

Тема 5. Выполнение упражнений учебных стрельб из стрелкового оружия

Требования безопасности при организации и проведении стрельб из стрелкового оружия. Порядок выполнения упражнения учебных стрельб. Меры безопасности при проведении стрельб и проверка усвоения знаний и мер безопасности при обращении со стрелковым оружием. Выполнение норматива №1 курса стрельб из стрелкового оружия.

Тема 6. Пауэрлифтинг

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по пауэрлифтингу. Знакомство с учебными снарядами. Техника выполнения приседания со штангой на спине. Техника выполнения жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Техника выполнения становой тяги. Развитие силы посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силы посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силы посредством становой тяги. Развитие силовой выносливости посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силовой выносливости посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силовой выносливости посредством становой тяги. Круговая тренировка средствами пауэрлифтинга. Тестирование физической подготовки.

Тема 7. Пауэрлифтинг

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по пауэрлифтингу. Знакомство с учебными снарядами. Техника выполнения приседания со штангой на спине. Техника выполнения жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Техника выполнения становой тяги. Развитие силы посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силы посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силы посредством становой тяги. Развитие силовой выносливости посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силовой выносливости посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силовой выносливости посредством становой тяги. Круговая тренировка средствами пауэрлифтинга. Тестирование физической подготовки.

Тема 8. Пауэрлифтинг

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по пауэрлифтингу. Знакомство с учебными снарядами. Техника выполнения приседания со штангой на спине. Техника выполнения жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Техника выполнения становой тяги. Развитие силы посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силы посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силы посредством становой тяги. Развитие силовой выносливости посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силовой выносливости посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силовой выносливости посредством становой тяги. Круговая тренировка средствами пауэрлифтинга. Тестирование физической подготовки.

Тема 9. Пауэрлифтинг

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по пауэрлифтингу. Знакомство с учебными снарядами. Техника выполнения приседания со штангой на спине. Техника выполнения жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Техника выполнения становой тяги. Развитие силы посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силы посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силы посредством становой тяги. Развитие силовой выносливости посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силовой выносливости посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силовой выносливости посредством становой тяги. Круговая тренировка средствами пауэрлифтинга. Тестирование физической подготовки.

Тема 10. Пауэрлифтинг

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по пауэрлифтингу. Знакомство с учебными снарядами. Техника выполнения приседания со штангой на спине. Техника выполнения жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Техника выполнения становой тяги. Развитие силы посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силы посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силы посредством становой тяги. Развитие силовой выносливости посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силовой выносливости посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силовой выносливости посредством становой тяги. Круговая тренировка средствами пауэрлифтинга. Тестирование физической подготовки.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом.

6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

- соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);
- критерии оценивания сформированности компетенций;
- механизм формирования оценки по дисциплине (модулю);

- описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;

- критерии оценивания для каждого оценочного средства;

- содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.

Фонд оценочных средств по дисциплине находится в Приложении 1 к программе дисциплины (модулю).

7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение учебной литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями;

- в печатном виде - в Научной библиотеке Елабужского института КФУ. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования Научной библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,25 экземпляра на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов Научной библиотеки Елабужского института КФУ.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Журнал: Теория и практика физической культуры:http://teoriya.ru/ru
Журнал: Вестник педагогики физической культуры и спорта:http://www.ped-vestnik.ru/
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:https://www.gto.ru/

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	Для проведения практических занятий по физическому воспитанию студенты распределяются по учебным отделениям. Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента. В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки. В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальные учебные группы для освоения доступных им разделов учебной программы с начала семестра или сразу после получения медицинского заключения. Студенты с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями по дисциплине (включая студентов специальной медицинской группы) занимаются по специальной программе. Практические занятия проводятся в спортивном зале, стадионе или на специально оборудованной площадке, а также в тире для стрелковой подготовки. Продолжительность занятия не менее двух академических часов. Обязательно проводится инструктаж по технике безопасности по каждому виду спортивной дисциплины. Формы организации студентов на практических занятиях: фронтальная, групповая и индивидуальная. На практических занятиях студенты овладевают первоначальными умениями и навыками, которые в дальнейшем закрепляются и совершенствуются в процессе обучения. Обучающиеся во всех учебных отделениях, выполнившие учебную программу в каждом семестре получают зачет по дисциплине. Условием получения зачета являются: наличие медицинского осмотра (без него обучающийся не допускается к практическим занятиям), регулярность посещения занятий по расписанию, выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и специальной (спортивно-технической) подготовки для соответствующей специализации и группы здоровья, а также во 2 семестре выполнение нормативов по стрельбе из электронного оружия и неполной разборки и сборки автомата АК-74.

зачет	Критерием успешности освоения материала в основном и спортивном отделениях является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнения на оценку "удовлетворительно" и выше тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности, а также установленных в данном семестре требований. Обучающиеся в специальном медицинском отделении выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой. Итоговая отметка по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в специальных медицинских группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физический культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающегося, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная отметка. Положительная оценка (зачет) выставляется также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (ЛФК), освобожденные от практических занятий по дисциплине, защищают реферативную работу по рекомендованной тематике. Если работа получила положительную оценку, то обучающемуся засчитывается освоение текущего раздела учебной программы и делается соответствующая запись в зачетной книжке. Обучающиеся, имеющие временное освобождение от практических занятий и выполнившие необходимые задания (реферативная работа) и требования, получают "зачет" по дисциплине за текущий семестр.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Учебная аудитория № 1 (423600, Республика Татарстан, г. Елабуга, ул. Казанская, д. 89 ауд. 1 Тренажерный зал) для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации. Комплект мебели (посадочных мест) для преподавателя 1 шт. Гантели 2 шт. Велотренажер 2 шт. Штанга 3 шт. Универсальный тренажер 1 шт. Беговая дорожка 1 шт. «Римский стул» для пресса 2 шт. 1 пара стоек. Диски тяжелоатлетические 2 шт. Скамья универсальная 1 шт. Эллиптический тренажер 1 шт. Резиновые коврики 3 шт. Гимнастическая стенка.

12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;

- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;

- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников -

например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;

- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;

- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;

- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;

- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:

- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;

- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;

- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 09.03.03 Прикладная информатика и профилю подготовки "Прикладная информатика в экономике".

Приложение №1
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.В.ДВ.05.05 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
(Пауэрлифтинг)

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»
Елабужский институт (филиал)

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
Б1.В.ДВ.05.05 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту
(Пауэрлифтинг)

Направление подготовки: 09.03.03 Прикладная информатика
Профиль подготовки: Прикладная информатика в экономике
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очная
Язык обучения: русский
Год начала обучения по образовательной программе: 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю)
2. Критерии оценивания сформированности компетенций
3. Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию
4. Оценочные средства, порядок их применения и критерии оценивания
4.1. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ
4.1.1. Тестирование физической подготовки
4.1.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания
4.1.1.2. Критерии оценивания
4.1.1.3. Содержание оценочного средства
4.1.2. Оценка строевой подготовленности
4.1.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания
4.1.2.2. Критерии оценивания
4.1.2.3. Содержание оценочного средства
4.1.3. Оценка стрелковой подготовленности
4.1.3.1. Порядок проведения и процедура оценивания
4.1.3.2. Критерии оценивания
4.1.3.3. Содержание оценочного средства
4.1.4. Тестирование физической подготовки
4.1.4.1. Порядок проведения и процедура оценивания
4.1.4.2. Критерии оценивания
4.1.4.3. Содержание оценочного средства
4.2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
4.2.1. Зачет
4.2.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания
4.2.1.2. Критерии оценивания
4.2.1.3. Оценочные средства
4.2.2. Зачет
4.2.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания
4.2.2.2. Критерии оценивания
4.2.2.3. Оценочные средства

1. Соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю)

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Уметь применять средства физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеть навыками по сохранению и укреплению здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**Текущий контроль:** Тестирование физической подготовки: Тема 1; Тема 6; Тема 7; Тема 8; Тема 9; Тема 10. **Промежуточная аттестация:** Зачет
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Знать методы создания и поддержки в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов Уметь создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов Владеть навыками создания и поддержки в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	**Текущий контроль:** Оценка строевой подготовленности: Тема 2; Оценка стрелковой подготовленности: Тема 3; Тема 4; Тема 5. **Промежуточная аттестация:** Зачет

2. Критерии оценивания сформированности компетенций

Компетенция	Зачтено			Не зачтено
	Высокий уровень (86-100 баллов)	**Средний уровень (71-85 баллов)**	**Низкий уровень (56-70 баллов)**	**Ниже порогового уровня (0-55 баллов)**
УК-7	Умеет самостоятельно применять средства физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Демонстрирует умение применять средства физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Испытывает затруднения в умении применять средства физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не умеет применять средства физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	Логично и четко демонстрирует владение навыками по сохранению и укреплению здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Демонстрирует владение навыками по сохранению и укреплению здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Испытывает затруднения во владении навыками по сохранению и укреплению здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не владеет навыками по сохранению и укреплению здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

	деятельности			
УК-8	На высоком уровне знает методы создания и поддержки в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Знает методы создания и поддержки в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Испытывает затруднения в знаниях методов создания и поддержки в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Не знает методы создания и поддержки в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
	Умеет создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Демонстрирует умение создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Испытывает затруднения в умении создания и поддерживания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Не умеет создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
	Владеет навыками создания и поддержки в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Демонстрирует владение навыками создания и поддержки в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Испытывает затруднения во владении навыков создания и поддержки в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Не владеет навыками создания и поддержки в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

3. Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию

2 семестр:

Текущий контроль:

1. Тестирование физической подготовки (Тема 1, 6, 7, 8, 9, 10)

Максимальное количество баллов по БРС – 30 баллов

2. Оценка строевой подготовленности (Тема 2)

Максимальное количество баллов по БРС – 5 баллов.

3. Оценка стрелковой подготовленности: неполная разборка и сборка АК-74; Выполнение норматива №1 курса стрельб из электронного оружия: автомат АК-74, пистолет ПМ и винтовка. (Тема 3, Тема 4, Тема 5)

Максимальное количество баллов по БРС – 15 баллов.

Итого: 30 + 5+ 15 = 50 баллов

Промежуточная аттестация – зачет – 50 баллов

1.Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке

Оцениваются умение правильно выполнять контрольные тесты в соответствии с нормативами.

Студент на свой выбор может выбрать 5 тестов. За каждый норматив возможно получить максимальное количество баллов по БРС - 10 баллов.

Практические навыки проверяются путём выполнения обучающимися практических заданий (нормативов).

2. Стрельба из электронного оружия. Практические навыки проверяются путём выполнения обучающимися практических заданий (нормативов).

3. Неполная разборка и сборка АК-74. Оценивается время разборки и сборки и автомата АК-74 и правильная последовательность разборки и сборки.

Виды оценок:

Для зачета:

Зачтено (56-100 баллов).

Не зачтено (0-55 баллов).

3, 4, 5, 6, 7 семестр:

Текущий контроль:

1. Тестирование физической подготовки (Тема 1, 2, 3, 4, 5, 6)

Выполнение каждого оценочного средства оценивается по баллам.

Общая оценка за текущий контроль представляет собой общую сумму баллов полученные за тесты по физической подготовке.

Максимальное количество баллов по БРС – 50 баллов

Промежуточная аттестация – зачет – 50 баллов

1. Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке

Оцениваются умение правильно выполнять контрольные тесты в соответствии с нормативами. Студент на свой выбор может выбрать 5 тестов. За каждый норматив возможно получить максимальное количество баллов по БРС - 10 баллов..

Практические навыки проверяются путём выполнения обучающимися практических заданий (нормативов).

Виды оценок:

Для зачета:

Зачтено (56-100 баллов).

Не зачтено (0-55 баллов).

4. Оценочные средства, порядок их применения и критерии оценивания

2 семестр

4.1. Оценочные средства текущего контроля

4.1.1. Тестирование физической подготовки

4.1.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания

Тестирование физической подготовки проводится на практических занятиях. Обучающиеся должны быть допущены по медицинским показаниям к сдаче нормативов и не иметь острых или хронических заболеваний в период тестирования физической подготовки.

Оценивается уровень физической подготовленности по гендерному признаку, а также правильность выполнения упражнения в техническом плане.

4.1.1.2. Критерии оценивания

9-10 баллов ставится, если обучающийся:

Полное выполнение контрольных нормативов на отметку «Отлично». Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.

7-8 баллов ставится, если обучающийся:

Выполнение контрольных нормативов на отметку «Хорошо». Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.

5-6 баллов ставится, если обучающийся:

Выполнение контрольных нормативов на отметку «Удовлетворительно». Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

0-4 баллов ставится, если обучающийся:

Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

Контрольные тесты	**Критерии оценивания**			
	10 балл.	**8 балла**	**6 балл.**	**0 баллов**
ЮНОШИ				
1. 12-минутный бег (км)	3км	2,75км	2,5км	>2,49км
2. Челночный бег (6х9м), (сек)	13 сек	14 сек	15 сек	<15,1 сек
3. Ускорение 20м с высокого старта (сек)	3 сек	3,3 сек	3,5 сек	< 3,6сек
4. Прыжок в длину с места (см)	240	225	210	> 209
5. Наклон вперед на прямых ногах (см)	12	8	5	> 4
6. Приседание на одной ноге без опоры (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	5	> 4
7. Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	12	10	8	>7
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз).	15	12	9	>8
9. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.).	48	37	33	>32
10. Составление комплекса упражнений утренней гимнастики для пауэрлифтеров	3 комплекса	2 комплекса	1 комплекс	0
11. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с группой для пауэрлифтеров	3 комплекса	2 комплекса	1 комплекс	0
12. Производственная гимнастика для пауэрлифтеров (комплекс упражнений)	3 комплекса	2 комплекса	1 комплекс	0
13. Силовое троеборье (жим штанги лежа)	120% от своего веса	100% от своего веса	90% от своего веса	> 89%
14. Силовое троеборье (приседания со штангой на спине)	100% от своего веса	90% от своего веса	80% от своего веса	> 79%
15. Силовое троеборье (становая тяга)	120% от своего веса	100% от своего веса	90% от своего веса	> 89%
ДЕВУШКИ				
1. 12-минутный бег (км)	2,5км	2,25км	2км	>1,99км
2. Челночный бег (6х9м), (сек)	14 сек	15 сек	16 сек	<16,1 сек
3. Ускорение 20м с высокого старта (сек)	4 сек	4,3 сек	4,5 сек	< 4,6 сек
4. Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	> 169
5. Наклон вперед на прямых ногах (см)	15	12	8	> 7
6. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз).	10	8	6	> 5
7. Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз).	12	10	8	> 7
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).	12	10	8	> 7
9. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.).	43	35	32	>31
10. Составление комплекса упражнений утренней гимнастики для пауэрлифтеров	3 комплекса	2 комплекса	1 комплекс	0
11. Проведение комплекса общеразвивающих	3	2	1	0

упражнений с группой для пауэрлифтеров	комплекса	комплекса	комплекс	
12. Производственная гимнастика для пауэрлифтеров (комплекс упражнений)	3 комплекса	2 комплекса	1 комплекс	0
13. Силовое троеборье (жим штанги лежа)	80% от своего веса	65% от своего веса	50% от своего веса	> 49%
14. Силовое троеборье (приседания со штангой на спине)	80% от своего веса	65% от своего веса	50% от своего веса	> 49%
15. Силовое троеборье (становая тяга)	80% от своего веса	65% от своего веса	50% от своего веса	> 49%

4.1.1.3. Содержание оценочного средства

Формулировка задания

Сдача промежуточных нормативов по общей физической подготовке

1. 12-минутный бег (км)
2. Челночный бег (6х9м), (сек)
3. Ускорение 20м с высокого старта (сек)
4. Прыжок в длину с места (см)
5. Наклон вперед на прямых ногах (см)
6. Приседание на одной ноге без опоры (кол-во раз на каждой ноге)
7. Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)
8. Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз).
9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз).
10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).
11. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.).
12. Составление комплекса упражнений утренней гимнастики для пауэрлифтеров.
13. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с группой для пауэрлифтеров..
14. Производственная гимнастика для пауэрлифтеров (комплекс упражнений).
15. Силовое троеборье (жим штанги лежа)
16. Силовое троеборье (приседания со штангой на спине)
17. Силовое троеборье (становая тяга)

4.1.2. Оценка строевой подготовленности

4.1.2.1. Порядок проведения.

Обучающиеся во время практических занятий выполняют строевые приемы, движения и передвижения индивидуально и в подразделении. Преподаватель контролирует качественные показатели выполняемых действий и демонстрируемых навыков, фиксирует результаты.

4.1.2.2. Критерии оценивания (Девушки и юноши)

Форма контроля	**Критерии оценивания**			
	Высокий уровень (отлично) (5 баллов)	**Средний уровень (хорошо) (4 баллов)**	**Низкий уровень (удовлетворительно) (3 баллов)**	**Ниже порогового уровня (неудовлетворительно) (0-2 баллов)**
Оценка строевой подготовленности	Полное выполнение строевых приемов, движений и передвижений. Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень строевых умений и навыков.	Строевые приемы, движения и передвижения выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки.	Строевые приемы, движения и передвижения выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный	Строевые приемы, движения и передвижения не выполнены. Техника выполнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень строевых умений

Форма контроля	Критерии оценивания			
	Высокий уровень (отлично) (5 баллов)	**Средний уровень (хорошо) (4 баллов)**	**Низкий уровень (удовлетворительно) (3 баллов)**	**Ниже порогового уровня (неудовлетворительно) (0-2 баллов)**
		Хороший уровень строевых умений и навыков.	уровень строевых умений и навыков.	и навыков.

4.1.2.3. Содержание оценочного средства

Нормативы текущего контроля выбираются из общего перечня в соответствии с этапностью обучения. Оцениваются:

Одиночная (индивидуальная) строевая подготовка:

1. Строевая стойка. Строевые приемы и движение без оружия Строевые приемы и движение без оружия. Повороты на месте

2. Движение Походный шаг. Строевой шаг. Движения рук. Отработка четкости движения. Переход с походного на строевой шаг.

3. Повороты в движении. Команды, подаваемые для поворотов. Выполнение поворотов при движении строевым и походным шагом.

4. Выполнение приветствия. Выполнение приветствия на месте и в движении.

Строевая подготовка в составе подразделения:

1. Походный строй. Построение в колонны. Повороты и движение в походном строю в составе отделения.

2. Развернутый строй. Построение в шеренги. Повороты и перестроения в составе отделения.

3. Перестроение из колонны в развернутый двухшереножный строй и другие перестроения.

4. Отработка слаженности при перестроении.

4.1.3.Оценка стрелковой подготовленности

4.1.3.1. Порядок проведения и процедура оценивания

Обучающиеся во время практических занятий обучаются правилам приемам и технике безопасности обращения со стрелковым оружием (виды стрелкового оружия, используемого для обучения в рамках дисциплины, определяются руководством вуза), участвует в тренировочных и контрольных стрельбах в тире. Преподаватель контролирует качественные показатели выполняемых действий и демонстрируемых навыков, фиксирует результаты.

Оценка неполной разборки и сборки автомата АК-74.

Обучающиеся по команде преподавателя начинают разбирать и собирать автомат АК-74 на время. Преподаватель контролирует и фиксирует правильную последовательность разборки и сборки АК-74 и фиксирует результат по секундомеру.

4.1.3.2. Критерии оценивания по стрельбе (Девушки и юноши)

Критерии оценивания			
Высокий уровень (отлично) (8-10 баллов)	**Средний уровень (хорошо) (5-7 баллов)**	**Низкий уровень (удовлетворительно) (3-6 баллов)**	**Ниже порогового уровня (неудовлетворительно) (0-2 баллов)**
210 и выше	209-180	179-150	<149

Критерии оценивания по неполной разборке и сборке АК-74(Девушки и юноши)

Критерии оценивания			
Высокий уровень (отлично) (5 баллов)	**Средний уровень (хорошо) (4 баллов)**	**Низкий уровень (удовлетворительно) (3 баллов)**	**Ниже порогового уровня (неудовлетворительно) (0-2 баллов)**
36 сек >	37-39сек	40-47сек	>48 сек

4.1.3.3. Содержание оценочного средства

Формулировка задания

Сдача промежуточных нормативов по стрельбе из электронного оружия

Стрельба из положения стоя, колена, лежа из электронного оружия (автомат АК-74, пистолет ПМ и винтовка) с расстояния 10 метров

10 выстрелов из автомата АК-74, 10 выстрелов из пистолета ПМ, 10 выстрелов из винтовки (количество очков - из 300 возможных)

4.1.4. Тестирование физической подготовки

3, 4, 5, 6, 7 семестры

4.1.4.1. Порядок проведения и процедура оценивания

Тестирование физической подготовки проводится на практических занятиях. Обучающиеся должны быть допущены по медицинским показаниям к сдаче нормативов и не иметь острых или хронических заболеваний в период тестирования физической подготовки.

Оценивается уровень физической подготовленности по гендерному признаку, а также правильность выполнения упражнения в техническом плане.

4.1.4.2. Критерии оценивания

Практические навыки проверяются путём выполнения обучающимися практических заданий (нормативов).

43-50 баллов ставится, если обучающийся:

Полное выполнение контрольных нормативов на отметку «Отлично». Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.

36-42 баллов ставится, если обучающийся:

Выполнение контрольных нормативов на отметку «Хорошо». Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.

28-35 баллов ставится, если обучающийся:

Выполнение контрольных нормативов на отметку «Удовлетворительно». Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

0-27 баллов ставится, если обучающийся:

Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

Контрольные тесты	**Критерии оценивания**			
	10 балл.	**8 балла**	**6 балл.**	**0 баллов**
ЮНОШИ				
1. 12-минутный бег (км)	3км	2,75км	2,5км	>2,49км
2. Челночный бег (6х9м), (сек)	13 сек	14 сек	15 сек	<15,1 сек
3. Ускорение 20м с высокого старта (сек)	3 сек	3,3 сек	3,5 сек	< 3,6сек
4. Прыжок в длину с места (см)	240	225	210	> 209
5. Наклон вперед на прямых ногах (см)	12	8	5	> 4
6. Приседание на одной ноге без опоры (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	5	> 4
7. Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	12	10	8	>7
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз).	15	12	9	>8
9. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.).	48	37	33	>32
10. Составление комплекса упражнений утренней гимнастики для пауэрлифтеров	3 комплекса	2 комплекса	1 комплекс	0
11. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с группой для пауэрлифтеров	3 комплекса	2 комплекса	1 комплекс	0
12. Производственная гимнастика для пауэрлифтеров (комплекс упражнений)	3 комплекса	2 комплекса	1 комплекс	0
13. Силовое троеборье (жим штанги лежа)	120% от своего веса	100% от своего веса	90% от своего веса	> 89%
14. Силовое троеборье (приседания со штангой на спине)	100% от своего веса	90% от своего веса	80% от своего веса	> 79%
15. Силовое троеборье (становая тяга)	120% от своего веса	100% от своего веса	90% от своего веса	> 89%
ДЕВУШКИ				
1. 12-минутный бег (км)	2,5км	2,25км	2км	>1,99км

2. Челночный бег (6х9м), (сек)	14 сек	15 сек	16 сек	<16,1 сек
3. Ускорение 20м с высокого старта (сек)	4 сек	4,3 сек	4,5 сек	< 4,6 сек
4. Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	> 169
5. Наклон вперед на прямых ногах (см)	15	12	8	> 7
6. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз).	10	8	6	> 5
7. Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз).	12	10	8	> 7
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).	12	10	8	> 7
9. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.).	43	35	32	>31
10. Составление комплекса упражнений утренней гимнастики для пауэрлифтеров	3 комплекса	2 комплекса	1 комплекс	0
11. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с группой для пауэрлифтеров	3 комплекса	2 комплекса	1 комплекс	0
12. Производственная гимнастика для пауэрлифтеров (комплекс упражнений)	3 комплекса	2 комплекса	1 комплекс	0
13. Силовое троеборье (жим штанги лежа)	80% от своего веса	65% от своего веса	50% от своего веса	> 49%
14. Силовое троеборье (приседания со штангой на спине)	80% от своего веса	65% от своего веса	50% от своего веса	> 49%
15. Силовое троеборье (становая тяга)	80% от своего веса	65% от своего веса	50% от своего веса	> 49%

4.1.4.3. Содержание оценочного средства

Формулировка задания

Сдача промежуточных нормативов по общей физической подготовке

1. 12-минутный бег (км)
2. Челночный бег (6х9м), (сек)
3. Ускорение 20м с высокого старта (сек)
4. Прыжок в длину с места (см)
5. Наклон вперед на прямых ногах (см)
6. Приседание на одной ноге без опоры (кол-во раз на каждой ноге)
7. Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)
8. Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз).
9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз).
10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).
11. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.).
12. Составление комплекса упражнений утренней гимнастики для пауэрлифтеров.
13. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений с группой для пауэрлифтеров..
14. Производственная гимнастика для пауэрлифтеров (комплекс упражнений).
15. Силовое троеборье (жим штанги лежа)
16. Силовое троеборье (приседания со штангой на спине)
17. Силовое троеборье (становая тяга)

4.2. Оценочные средства промежуточной аттестации

4.2.1. Зачет

4.2.1.1. Порядок проведения.

Во 2 семестре по дисциплине предусмотрен зачет. Зачет проходит в форме сдачи контрольных нормативов по физической подготовке, стрелковой подготовки и неполной разборки и сборки автомата АК-74. По физической подготовке студент самостоятельно выбирает 5 тестов, а также дополнительные баллы набирает для зачета по выполнению норматива неполной разборки и сборки АК-74 и в стрельбе из электронного оружия.

4.2.1.2. Критерии оценивания.

Практические навыки проверяются путём выполнения обучающимися практических заданий (нормативов).

9-10 баллов ставится, если обучающийся:

Полное выполнение контрольных нормативов на отметку «Отлично». Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.

7-8 баллов ставится, если обучающийся:

Выполнение контрольных нормативов на отметку «Хорошо». Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.

5-6 баллов ставится, если обучающийся:

Выполнение контрольных нормативов на отметку «Удовлетворительно». Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

0-4 баллов ставится, если обучающийся:

Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

4.2.1.3. Оценочные средства.

Формулировки заданий

Контрольные тесты		**Критерии оценивания**			
		10 балл.	**8 балл.**	**6 балл.**	**0 балл.**
ЮНОШИ					
1. Наклон вперед на прямых ногах (см).		12	8	5	> 4
2. Приседание на одной ноге без опоры (кол-во раз на каждой ноге).		15	12	8	> 7
3. Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз).		12	10	8	> 7
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)		15	12	9	> 8
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз).		48	37	33	>32
6. Прыжок в длину с места (см)		240	225	210	> 209
7. Челночный бег 3х10 (сек)		7.5	8.00	8.5	< 8.6
8. Бег (на выбор 1)	на 30 м (сек)	4.3	4.6	4.8	<4.9
	на 60 м (сек)	7.9	8.6	9.0	<9.1
	на 100 м (сек)	13.1	14.1	14.4	<14.5
9. Бег 3000 м. (мин)		12.00	13.40	14.30	<14.31
ДЕВУШКИ					
1. Наклон вперед на прямых ногах (см).		15	12	8	> 7
2. Приседание на одной ноге без опоры (кол-во раз на каждой ноге).		10	8	6	> 5
3. Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз).		12	10	8	> 7
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)		12	10	8	> 7
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз).		43	35	32	>31
6. Прыжок в длину с места (см)		190	180	170	> 169
7. Челночный бег 3х10 (сек)		9.00	9.5	10.0	< 10.1
8. Бег (на выбор 1)	на 30 м (сек)	5.1	5.7	5.9	<6.0
	на 60 м (сек)	9.6	10.5	10.9	<11.0
	на 100 м (сек)	16,4	17,4	17,8	< 17.9
9. Бег 2000 м (мин)		10.50	12.30	13.10	<13.11

Студенты на зачете по времени выполняют неполную разборку и сборку автомата АК-74.

Оценивание неполной разборки и сборки автомата АК-74 (Девушки и юноши)

Критерии оценивания			
Высокий уровень (отлично) (10 баллов)	**Средний уровень (хорошо) (7 баллов)**	**Низкий уровень (удовлетворительно) (5 баллов)**	**Ниже порогового уровня (неудовлетворительно) (0 баллов)**
36 сек >	37-39сек	40-47сек	>48 сек

Студенты на зачете выполняют стрельбу из электронного оружия: 10 выстрелов из АК-74, из коленного положения; 10 выстрелов из положения стоя, из пистолета ПМ; 10 выстрелов из положения лежа, из винтовки.

Оценивание по стрельбе из электронного оружия (Девушки и юноши)

Критерии оценивания			
Высокий уровень (отлично) (10 баллов)	**Средний уровень (хорошо) (7 баллов)**	**Низкий уровень (удовлетворительно) (5 баллов)**	**Ниже порогового уровня (неудовлетворительно) (0 баллов)**
250 и выше	249-200	199-150	<149

4.2.2. Зачет

4.2.2.1. Порядок проведения.

В каждом семестре (3, 4, 5, 6, 7) по дисциплине предусмотрен зачет. Зачет проходит в форме сдачи контрольных нормативов. Студент самостоятельно выбирает 5 тестов по физической подготовке и сдает зачет.

4.2.2.2. Критерии оценивания.

Практические навыки проверяются путём выполнения обучающимися практических заданий (нормативов).

43-50 баллов ставится, если обучающийся:

Полное выполнение контрольных нормативов на отметку «Отлично». Правильная техника выполнения упражнений. Высокий уровень спортивных умений и навыков.

36-42 баллов ставится, если обучающийся:

Выполнение контрольных нормативов на отметку «Хорошо». Контрольные нормативы выполнены в значительной степени. Техника выполнения упражнений в основном правильная, наличествуют незначительные ошибки. Хороший уровень спортивных умений и навыков.

28-35 баллов ставится, если обучающийся:

Выполнение контрольных нормативов на отметку «Удовлетворительно». Контрольные нормативы выполнены частично. Техника выполнения упражнений частично правильная, наличествуют ошибки. Удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

0-27 баллов ставится, если обучающийся:

Контрольные нормативы не выполнены. Техника выполнения неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

4.2.2.3. Оценочные средства.

Формулировки заданий

Контрольные тесты		**Критерии оценивания**			
		10 балл.	**8 балл.**	**6 балл.**	**0 балл.**
ЮНОШИ					
1. Наклон вперед на прямых ногах (см).		12	8	5	> 4
2. Приседание на одной ноге без опоры (кол-во раз на каждой ноге).		15	12	8	> 7
3. Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз).		12	10	8	> 7
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)		15	12	9	> 8
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз).		48	37	33	>32
6. Прыжок в длину с места (см)		240	225	210	> 209
7. 7. Челночный бег 3х10 (сек)		7.5	8.00	8.5	< 8.6
8. Бег (на выбор 1)	на 30 м (сек)	4.3	4.6	4.8	<4.9
	на 60 м (сек)	7.9	8.6	9.0	<9.1
	на 100 м (сек)	13.1	14.1	14.4	<14.5
9. Бег 3000 м. (мин)		12.00	13.40	14.30	<14.31
ДЕВУШКИ					
1. Наклон вперед на прямых ногах (см).		15	12	8	> 7
2. Приседание на одной ноге без опоры (кол-во раз на каждой ноге).		10	8	6	> 5
3. Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз).		12	10	8	> 7
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)		12	10	8	> 7
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз).		43	35	32	>31
6. Прыжок в длину с места (см)		190	180	170	> 169
7. Челночный бег 3х10 (сек)		9.00	9.5	10.0	< 10.1

8. Бег (на выбор 1)	на 30 м (сек)	5.1	5.7	5.9	<6.0
	на 60 м (сек)	9.6	10.5	10.9	<11.0
	на 100 м (сек)	16,4	17,4	17,8	< 17.9
9. Бег 2000 м (мин)		10.50	12.30	13.10	<13.11

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.В.ДВ.05.05 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (Пауэрлифтинг)

Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Направление подготовки: 09.03.03 Прикладная информатика
Профиль подготовки: Прикладная информатика в экономике
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очная
Язык обучения: русский
Год начала обучения по образовательной программе: 2025

Основная литература:

1. Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2861-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/179192 (дата обращения: 11.02.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2098104 (дата обращения: 11.02.2025). – Режим доступа: по подписке.
3. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. - Москва : МПГУ, 2018. - 336 с. - ISBN 978-5-4263-0574-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1341058 (дата обращения: 11.02.2025). – Режим доступа: по подписке.
4. Микрюков, В. Ю. Основы военной службы: строевая, огневая и тактическая подготовка, военная топография, медицинское обеспечение : учебник / В.Ю. Микрюков. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2025. — 384 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-00091-778-7. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2165116 (дата обращения: 11.02.2025). – Режим доступа: по подписке.

Дополнительная литература:

1. Основы военной службы : учебное пособие / А. А. Михайлов, В. И. Ботыгин, В. И. Гинко [и др.]. - Москва ; Вологда : Инфра-Инженерия, 2023. - 344 с. - ISBN 978-5-9729-1356-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/2096144 (дата обращения: 11.02.2025). – Режим доступа: по подписке.
2. Огневая подготовка : учебное пособие / А. В. Новиков, Д. В. Марусов, С. В. Даниэль, А. С. Прядкин. — Санкт-Петербург : БГТУ "Военмех" им. Д.Ф. Устинова, 2018. — 131 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/122079 (дата обращения: 11.02.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Щетина, Б. М. Пауэрлифтинг: троеборье классическое в высшем учебном заведении : учебное пособие / Б. М. Щетина. — Хабаровск : ДВГУПС, 2022. — 95 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/339497 (дата обращения: 11.02.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей...
4. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни : учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1149683 (дата обращения: 11.02.2025). – Режим доступа: по подписке.

Приложение 3
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.В.ДВ.05.05 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту (Пауэрлифтинг)

Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Направление подготовки: 09.03.03 Прикладная информатика
Профиль подготовки: Прикладная информатика в экономике
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очная
Язык обучения: русский
Год начала обучения по образовательной программе: 2025

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Электронная библиотечная система «ZNANIUM.COM»
Электронная библиотечная система Издательства «Лань»
Электронная библиотечная система «Консультант студента»