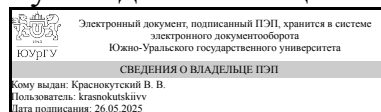


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель специальности



В. В. Краснокутский

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины** 1.Ф.10.03 Силовые виды спорта

**для специальности** 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства

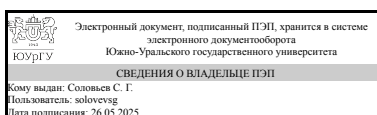
**уровень** Специалитет

**форма обучения** очная

**кафедра-разработчик** Социально-гуманитарные и правовые дисциплины

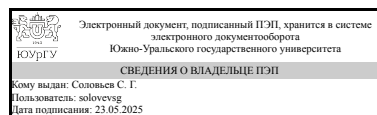
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства, утверждённым приказом Минобрнауки от 11.08.2020 № 935

Зав.кафедрой разработчика,  
д.юрид.н., проф.



С. Г. Соловьев

Разработчик программы,  
д.юрид.н., проф., заведующий  
кафедрой



С. Г. Соловьев

## 1. Цели и задачи дисциплины

Цели освоения дисциплины: овладение студентами теоретическими знаниями, двигательными навыками упражнений силового характера, методикой начального обучения и ознакомления с методикой начальной спортивной тренировки по силовым видам спорта, подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, участие в соревнованиях по силовым видам спорта. Задачи дисциплины: приобретение студентами знаний по теории силовых видов спорта, ознакомление студентов с правилами соревнований по силовым видам спорта совершенствование на практических занятиях основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости, координации. Формирование установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями силовой направленности, овладение системой практических умений и навыков в силовых видах спорта, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие, совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для самоопределения в социуме, создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности по силовым видам спорта в целях последующих жизненных и профессиональных достижений, приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей в силовых видах спорта, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

## Краткое содержание дисциплины

Учебная дисциплина «Силовые виды спорта» свои образовательные и развивающие функции наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе, изучается на протяжении пяти семестров и включает в себя следующие обязательные разделы: теоретический, практический, контрольный. Теоретический раздел формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к различным видам спорта силовой направленности. Практический раздел включает в себя следующие темы силовых видов спорта: общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), техническая подготовка. Практический раздел включает в себя следующие виды : атлетическая гимнастика, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика , гиревой спорт и состоит из двух разделов: методико-практического, обеспечивающего операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности и учебно-тренировочного процесса, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности. Контрольный раздел обеспечивает текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических и практических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития.

## 2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

|                                 |                        |
|---------------------------------|------------------------|
| Планируемые результаты освоения | Планируемые результаты |
|---------------------------------|------------------------|

| ОП ВО (компетенции)                                                                                                                           | обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>Знает: социальные и биологические основы физической культуры и силовых видов спорта; здоровый образ и стиль жизни; психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности средствами силовых видов спорта;</p> <p>Умеет: анализировать и оценивать эффективность занятий силовой подготовкой; осуществлять контроль состояния организма в процессе проведения занятий; планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь</p> <p>Имеет практический опыт: использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной деятельности</p> |

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

| Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана | Перечень последующих дисциплин, видов работ |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Нет                                                           | 1.О.00 Физическая культура                  |

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Нет

### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 з.е., 328 ч., 305,25 ч. контактной работы

| Вид учебной работы                                                         | Всего часов | Распределение по семестрам в часах |       |       |       |       |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------|-------|-------|-------|-------|
|                                                                            |             | Номер семестра                     |       |       |       |       |
|                                                                            |             | 1                                  | 2     | 3     | 4     | 5     |
| Общая трудоёмкость дисциплины                                              | 328         | 68                                 | 68    | 68    | 68    | 56    |
| <i>Аудиторные занятия:</i>                                                 | 304         | 64                                 | 64    | 64    | 64    | 48    |
| Лекции (Л)                                                                 | 16          | 0                                  | 0     | 0     | 0     | 16    |
| Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ) | 288         | 64                                 | 64    | 64    | 64    | 32    |
| Лабораторные работы (ЛР)                                                   | 0           | 0                                  | 0     | 0     | 0     | 0     |
| <i>Самостоятельная работа (СРС)</i>                                        | 22,75       | 3,75                               | 3,75  | 3,75  | 3,75  | 7,75  |
| Подготовка к зачету                                                        | 22,75       | 3,75                               | 3,75  | 3,75  | 3,75  | 7,75  |
| Консультации и промежуточная аттестация                                    | 1,25        | 0,25                               | 0,25  | 0,25  | 0,25  | 0,25  |
| Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)                                   | -           | зачет                              | зачет | зачет | зачет | зачет |

## 5. Содержание дисциплины

| № раздела | Наименование разделов дисциплины | Объем аудиторных занятий по видам в часах |    |     |    |
|-----------|----------------------------------|-------------------------------------------|----|-----|----|
|           |                                  | Всего                                     | Л  | ПЗ  | ЛР |
| 1         | Атлетическая гимнастика          | 130                                       | 10 | 120 | 0  |
| 2         | Тяжелая атлетика                 | 42                                        | 2  | 40  | 0  |
| 3         | Пауэрлифтинг                     | 64                                        | 2  | 62  | 0  |
| 4         | Гиревой спорт                    | 52                                        | 2  | 50  | 0  |
| 5         | Контрольный раздел               | 16                                        | 0  | 16  | 0  |

### 5.1. Лекции

| № лекции | № раздела | Наименование или краткое содержание лекционного занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Кол-во часов |
|----------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1-2      | 1         | Атлетическая гимнастика как основа общефизической подготовки в силовых видах спорта. Физическая культура и силовые виды спорта в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры и силовых видов спорта. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры и силовых видов спорта в обеспечении здоровья. Техника безопасности при проведении занятий. Цели и задачи курса.                  | 4            |
| 3-4      | 1         | Атлетическая гимнастика. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Виды спорта силовой направленности как средство регуляции работоспособности и здоровьесбережения студента в учебной деятельности. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика самостоятельных занятий силовыми видами спорта.                          | 4            |
| 5        | 1         | Атлетическая гимнастика. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания. Особенности занятий силовыми видами спорта. Техника выполнения упражнений на тренажерах. Техника выполнения упражнений с собственным весом. Страховка и самостраховка при проведении занятий. Формы и методы используемые на занятиях. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Простейшие методы самоконтроля при занятиях силовыми видами спорта. | 2            |
| 6        | 2         | Тяжелая атлетика. История основания вида спорта. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в тяжелой атлетике. Цели и задачи курса. Техника безопасности при проведении занятий. Инвентарь используемый на занятиях. Правила проведения соревнований. Методика проведения учебно-тренировочных занятий. Самоконтроль занимающихся тяжелой атлетикой. Простейшие методы самоконтроля при занятиях тяжелой атлетикой.                                        | 2            |
| 7        | 3         | Пауэрлифтинг. История основания вида спорта. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в пауэрлифтинге. Цели и задачи курса. Техника безопасности при проведении занятий. Инвентарь используемый на занятиях. Правила проведения соревнований. Методика проведения учебно-тренировочных занятий. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Простейшие методы самоконтроля при занятиях пауэрлифтингом.                                 | 2            |
| 8        | 4         | Гиревой спорт. История основания вида спорта. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в гиревом спорте. Цели и задачи курса. Техника безопасности при проведении занятий. Инвентарь используемый на занятиях. Правила проведения соревнований. Методика проведения учебно-                                                                                                                                                                               | 2            |

|  |  |                                                                                                                                                   |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | тренировочных занятий. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Простейшие методы самоконтроля при занятиях гиревым спортом. |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## 5.2. Практические занятия, семинары

| № занятия | № раздела | Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара                                                              | Кол-во часов |
|-----------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1         | 1         | Атлетическая гимнастика. Техника безопасности. Офп.                                                                              | 2            |
| 2 -3      | 1         | Атлетическая гимнастика. Упражнения для верхнего плечевого пояса.                                                                | 4            |
| 4-5       | 1         | Атлетическая гимнастика. Упражнения для мышц брюшного пресса, мышц ног.                                                          | 4            |
| 6-7       | 1         | Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.                          | 4            |
| 8-9       | 1         | Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом.                                                                         | 4            |
| 10-11     | 1         | Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для мышц ног и мышц спины.                                                     | 4            |
| 12-13     | 1         | Атлетическая гимнастика. Упражнения с свободными весами. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.                    | 4            |
| 14-15     | 1         | Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для мышц рук и брюшного пресса.                                                | 4            |
| 16-17     | 1         | Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для верхнего плечевого пояса и мышц ног.                                       | 4            |
| 18-19     | 1         | Атлетическая гимнастика. Упражнения с гантелями и штангой.                                                                       | 4            |
| 20-21     | 1         | Атлетическая гимнастика. Офп. Упражнения с собственным весом. Выполнение упражнений скоростно-силовой направленности.            | 4            |
| 22-23     | 1         | Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом. Прыжки, приседания, разножки. Отжимания, подтягивание на перекладине.   | 4            |
| 24-25     | 1         | Атлетическая гимнастика. Офп упражнения на тренажерах для всех групп мышц.                                                       | 4            |
| 26-27     | 1         | Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах упражнения для развития силы мышц рук и ног.                                   | 4            |
| 28-29     | 1         | Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом. Выполнение контрольных нормативов.                                      | 4            |
| 30-31     | 1         | Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах. Упражнения для развития силы мышц рук и пресса.                               | 4            |
| 32-33     | 1         | Атлетическая гимнастика. Офп. Упражнения с собственным весом.                                                                    | 4            |
| 34-35     | 1         | Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для всех групп мышц.                                                           | 4            |
| 36-37     | 1         | Атлетическая гимнастика. Упражнения с гантелями и штангой. . Упражнения на тренажерах. Упражнения общефизической направленности. | 4            |
| 38        | 1         | Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и упражнения на тренажерах.                                              | 2            |
| 39        | 1         | Атлетическая гимнастика. Упражнения с гантелями и штангой.                                                                       | 2            |
| 40        | 1         | Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах. Общефизическая подготовка на тренажерах.                                      | 2            |
| 41        | 1         | Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом (перекладина, брусья)                                                    | 2            |
| 42        | 1         | Атлетическая гимнастика. Упражнения со штангой (сидя, стоя, лежа на скамье)                                                      | 2            |
| 43-44     | 1         | Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах (руки, спина)                                                                  | 4            |
| 45-46     | 1         | Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах (ноги, пресс)                                                                  | 4            |

|        |   |                                                                                                                                                |   |
|--------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 47-48  | 1 | Атлетическая гимнастика. Офп. Упражнения с собственным весом. Выполнение контрольных нормативов.                                               | 4 |
| 49-50  | 1 | Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для всех групп мышц.                                                                         | 4 |
| 51-52  | 1 | Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для мышц рук и брюшного пресса.                                                              | 4 |
| 53-54  | 1 | Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах упражнения для развития силы мышц рук и ног.                                                 | 4 |
| 55-56  | 1 | Атлетическая гимнастика. Упражнения с гантелями и штангой.                                                                                     | 4 |
| 57-58  | 1 | Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом.                                                                                       | 4 |
| 59-60  | 1 | Атлетическая гимнастика. Упражнения на тренажерах. Офп.                                                                                        | 4 |
| 61     | 2 | Тяжелая атлетика. Техника безопасности. Упражнения со штангой. Основы техники.                                                                 | 2 |
| 62     | 2 | Тяжелая атлетика. Упражнения на развитие силы рук.                                                                                             | 2 |
| 63     | 2 | Тяжелая атлетика. Упражнения на развитие силы ног.                                                                                             | 2 |
| 64     | 2 | Тяжелая атлетика. Упражнения на тренажерах упражнения для развития силы мышц рук и спины.                                                      | 2 |
| 65     | 2 | Тяжелая атлетика. Упражнения для развития всех групп мышц.                                                                                     | 2 |
| 66     | 2 | Тяжелая атлетика. Упражнения на тренажерах общефизической направленности.                                                                      | 2 |
| 67-68  | 2 | Тяжелая атлетика. Техника выполнения упражнения "рывок".                                                                                       | 4 |
| 69-70  | 2 | Тяжелая атлетика. Техника выполнения упражнения "толчок".                                                                                      | 4 |
| 71     | 2 | Тяжелая атлетика. Упражнения на развитие силы рук.                                                                                             | 2 |
| 72     | 2 | Тяжелая атлетика. Упражнения на развитие силы ног.                                                                                             | 2 |
| 73-74  | 2 | Тяжелая атлетика. Упражнения на тренажерах для всех групп мышц.                                                                                | 4 |
| 75-76  | 2 | Тяжелая атлетика. Упражнения со штангой.                                                                                                       | 4 |
| 77-78  | 2 | Тяжелая атлетика. Техника выполнения упражнения "рывок". Упражнения на тренажерах для всех групп мышц.                                         | 4 |
| 79     | 2 | Тяжелая атлетика. Техника выполнения упражнения "толчок". Выполнение контрольных нормативов.                                                   | 2 |
| 80     | 2 | Тяжелая атлетика. Упражнения для всех групп мышц.                                                                                              | 2 |
| 81     | 3 | Пауэрлифтинг. Техника безопасности. Техника выполнения упражнения.                                                                             | 2 |
| 82     | 3 | Пауэрлифтинг. Упражнения со штангой (жим лежа, приседания).                                                                                    | 2 |
| 83-84  | 3 | Пауэрлифтинг. Упражнения для мышц спины (становая тяга). Упражнения на развитие силы рук.                                                      | 4 |
| 85-86  | 3 | Пауэрлифтинг. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажерах для всех групп мышц общефизической направленности.                               | 4 |
| 87-88  | 3 | Пауэрлифтинг. Упражнения со штангой (жим лежа, приседания).                                                                                    | 4 |
| 89     | 3 | Пауэрлифтинг. Техника выполнения упражнения жим лежа.                                                                                          | 2 |
| 90     | 3 | Пауэрлифтинг. Техника выполнения упражнения становая тяга.                                                                                     | 2 |
| 91     | 3 | Пауэрлифтинг. Техника выполнения упражнения приседание.                                                                                        | 2 |
| 92     | 3 | Пауэрлифтинг. Упражнения на тренажерах общефизической направленности.                                                                          | 2 |
| 93-94  | 3 | Пауэрлифтинг. Упражнения на развитие силы ног приседание со штангой, жим ногами в тренажере, разножка. Упражнения на развитие силы мышц спины. | 4 |
| 95-96  | 3 | Пауэрлифтинг. Упражнения на развитие силы мышц спины. Упражнения на развитие силы рук.                                                         | 4 |
| 97-98  | 3 | Пауэрлифтинг. Упражнения на тренажерах для всех групп мышц. Упражнения с гантелями.                                                            | 4 |
| 99-100 | 3 | Пауэрлифтинг. Упражнения для мышц спины (становая тяга). Упражнения на развитие силы рук.                                                      | 4 |

|         |   |                                                                                                                                                                                            |   |
|---------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 101-102 | 3 | Пауэрлифтинг. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажерах для всех групп мышц.                                                                                                         | 4 |
| 103-104 | 3 | Пауэрлифтинг. Упражнения на развитие силы ног приседание со штангой, жим ногами в тренажере, разножка.                                                                                     | 4 |
| 105-106 | 3 | Пауэрлифтинг. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажерах для всех групп мышц.                                                                                                         | 4 |
| 107-108 | 3 | Пауэрлифтинг. Упражнения со штангой (жим лежа, приседания).<br>Выполнение контрольных нормативов.                                                                                          | 4 |
| 109     | 3 | Пауэрлифтинг. Упражнения на все группы мышц с отягощением и собственным весом.                                                                                                             | 2 |
| 110-111 | 3 | Пауэрлифтинг. Выполнение упражнений: жим лежа, становая тяга, приседание. Выполнение контрольных нормативов.                                                                               | 4 |
| 112-113 | 4 | Гиревой спорт. Техника безопасности при проведении занятий. Техника выполнения упражнений.                                                                                                 | 4 |
| 114-115 | 4 | Гиревой спорт. Офп. Упражнения на развитие всех групп мышц.                                                                                                                                | 4 |
| 116-117 | 4 | Гиревой спорт. Техника выполнения упражнений: рывок и толчок.                                                                                                                              | 4 |
| 118-119 | 4 | Гиревой спорт. Упражнения на тренажерах (руки, спина)                                                                                                                                      | 4 |
| 120-121 | 4 | Гиревой спорт. Упражнения на тренажерах (ноги, пресс)                                                                                                                                      | 4 |
| 122     | 4 | Гиревой спорт. Упражнения с собственным весом и с отягощениями (гантели, штанга).                                                                                                          | 2 |
| 123     | 4 | Гиревой спорт. Упражнения с гирями.                                                                                                                                                        | 2 |
| 124     | 4 | Гиревой спорт. Упражнения на развитие всех групп мышц общефизической направленности.                                                                                                       | 2 |
| 125     | 4 | Гиревой спорт. Упражнения для развития мышц спины и рук.                                                                                                                                   | 2 |
| 126     | 4 | Гиревой спорт. Упражнения для развития мышц ног и пресса.                                                                                                                                  | 2 |
| 127     | 4 | Гиревой спорт. Выполнение упражнения рывок гири.                                                                                                                                           | 2 |
| 128     | 4 | Гиревой спорт. Выполнение упражнения толчок гири. Выполнение контрольных нормативов.                                                                                                       | 2 |
| 129     | 4 | Гиревой спорт. Упражнения с собственным весом и с отягощениями (гантели, штанга).                                                                                                          | 2 |
| 130     | 4 | Гиревой спорт. Техника выполнения упражнений.                                                                                                                                              | 2 |
| 131     | 4 | Гиревой спорт. Упражнения для развития мышц ног и пресса.                                                                                                                                  | 2 |
| 132     | 4 | Гиревой спорт. Упражнения для развития мышц спины и рук.                                                                                                                                   | 2 |
| 133     | 4 | Гиревой спорт. Упражнения на развитие всех групп мышц общефизической направленности.                                                                                                       | 2 |
| 134     | 4 | Гиревой спорт. Упражнения с гирями.                                                                                                                                                        | 2 |
| 135     | 4 | Гиревой спорт. Техника выполнения упражнений. Выполнение упражнения рывок гири.                                                                                                            | 2 |
| 136     | 4 | Гиревой спорт. Техника выполнения упражнений: рывок и толчок гири.                                                                                                                         | 2 |
| 129-130 | 5 | Определение уровня сформированности двигательных умений, навыков и физической подготовленности в атлетической гимнастике. Выполнение контрольных нормативов.                               | 4 |
| 131-132 | 5 | Определение уровня сформированности двигательных умений, навыков и физической подготовленности в тяжелой атлетике. Выполнение контрольных нормативов силовой и технической направленности. | 4 |
| 133-134 | 5 | Определение уровня сформированности двигательных умений, навыков и физической подготовленности в пауэрлифтинге. Выполнение контрольных нормативов силовой и технической направленности.    | 4 |
| 135-136 | 5 | Определение уровня сформированности двигательных умений, навыков и физической подготовленности в гиревом спорте. Выполнение контрольных                                                    | 4 |

|  |  |                                                  |  |
|--|--|--------------------------------------------------|--|
|  |  | нормативов силовой и технической направленности. |  |
|--|--|--------------------------------------------------|--|

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

| Выполнение СРС      |                                                                            |         |              |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------|--------------|
| Подвид СРС          | Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс | Семестр | Кол-во часов |
| Подготовка к зачету | ЭУМД, осн. лит. 1,2. доп. лит. 5.                                          | 5       | 7,75         |
| Подготовка к зачету | ЭУМД, осн. лит. 1,2, 8. доп. лит. 3.                                       | 3       | 3,75         |
| Подготовка к зачету | ЭУМД, осн. лит. 1,2, 6. доп. лит. 3. мет. пос. 4.                          | 1       | 3,75         |
| Подготовка к зачету | ЭУМД, осн. лит. 1, 2, 6, 8. доп. лит. 3.                                   | 4       | 3,75         |
| Подготовка к зачету | ЭУМД, осн. лит. 1,2. доп. лит. 3, 9.                                       | 2       | 3,75         |

## 6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

### 6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

| № КМ | Се-местр | Вид контроля     | Название контрольного мероприятия                                     | Вес | Макс. балл | Порядок начисления баллов                                                                                                                                                                                                                                                                             | Учитывается в ПА |
|------|----------|------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1    | 1        | Текущий контроль | Посещение занятий                                                     | 1   | 5          | Каждому студенту учитывается посещение занятий по дисциплине. Максимальная оценка 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "Посещение занятий"                                                                                                                                            | зачет            |
| 2    | 1        | Текущий контроль | Контрольные нормативы по атлетической гимнастике. (ОФП). Бег на 30 м. | 1   | 5          | Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: бег на дистанции 30 метров. Максимальная оценка за выполнение норматива 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы. Атлетическая гимнастика (ОФП) 1 семестр" | зачет            |
| 3    | 1        | Текущий контроль | Контрольные нормативы по атлетической гимнастике. (ОФП). Сгибание и   | 1   | 5          | Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастических брусьях (кол-во раз).                                                                                                                     | зачет            |

|   |   |                          |                                                                                                                   |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |
|---|---|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|   |   |                          | разгибание рук в упоре на гимнастических брусьях (кол-во раз)                                                     |   |    | Максимальная оценка за выполнение норматива 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы. Атлетическая гимнастика (ОФП) 1 семестр".                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |
| 4 | 1 | Текущий контроль         | Контрольные нормативы по атлетической гимнастике. (ОФП). Поднимание ног из виса на перекладине в положение "угол" | 1 | 5  | Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: Поднимание ног из виса на перекладине в положение "угол" (кол-во раз). Максимальная оценка за выполнение норматива 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы. Атлетическая гимнастика (ОФП) 1 семестр".                                                                                              | зачет |
| 5 | 1 | Текущий контроль         | Контрольные нормативы по атлетической гимнастике. (ОФП). Гиперэкстензия на полу (кол-во раз за 1 минуту)          | 1 | 5  | Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: Гиперэкстензия на полу (кол-во раз за 1 минуту). Максимальная оценка за выполнение норматива 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы. Атлетическая гимнастика (ОФП) 1 семестр".                                                                                                                    | зачет |
| 6 | 1 | Бонус                    | Бонусное задание                                                                                                  | - | 0  | Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. Максимально возможная величина бонус-рейтинга +15 %. Перечень мероприятий для начисления бонус-рейтинга находится в приложении.                                                                                                                                                                                            | зачет |
| 7 | 1 | Промежуточная аттестация | Зачет                                                                                                             | - | 25 | На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся. Рейтинг обучающегося по дисциплине определяется только по результатам текущего контроля. При условии выполнения всех мероприятий текущего контроля и достижении 60 % рейтинга обучающийся получает зачет. При желании повысить рейтинг за курс обучающийся на очном зачете сдает недостающие контрольные нормативы. Критерии оценивания находятся в файле "Зачет 1 семестр". | зачет |
| 8 | 2 | Текущий контроль         | Посещение занятий                                                                                                 | 1 | 5  | Каждому студенту учитывается посещение занятий по дисциплине. Максимальная оценка 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "Посещение занятий"                                                                                                                                                                                                                                                                                     | зачет |
| 9 | 2 | Текущий контроль         | Контрольные нормативы по                                                                                          | 1 | 5  | Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | зачет |

|    |   |                          |                                                                                                 |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |
|----|---|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|    |   |                          | атлетической гимнастике. (ОФП).<br>Бег на 60 м.                                                 |   |    | выполняется контрольное упражнение: бег на дистанции 60 м. Максимальная оценка за выполнение норматива 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "2 семестр. Контрольные нормативы. Атлетическая гимнастика (ОФП)".                                                                                                                                                                                                                 |       |
| 10 | 2 | Текущий контроль         | Контрольные нормативы по атлетической гимнастике. (ОФП).<br>Метание спортивного снаряда.        | 1 | 5  | Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: метание спортивного снаряда. Максимальная оценка за выполнение норматива 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "2 семестр. Контрольные нормативы. Атлетическая гимнастика (ОФП)".                                                                                                                                       | зачет |
| 11 | 2 | Текущий контроль         | Контрольные нормативы по атлетической гимнастике. (ОФП).<br>Прыжок в длину с разбега            | 1 | 5  | Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: Прыжок в длину с разбега . Максимальная оценка за выполнение норматива 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "2 семестр. Контрольные нормативы. Атлетическая гимнастика (ОФП)".                                                                                                                                         | зачет |
| 12 | 2 | Текущий контроль         | Контрольные нормативы по атлетической гимнастике. (ОФП).<br>Приседания (кол-во раз за 1 минуту) | 1 | 5  | Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: Приседания (кол-во раз за 1 минуту) . Максимальная оценка за выполнение норматива 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "2 семестр. Контрольные нормативы. Атлетическая гимнастика (ОФП)".                                                                                                                              | зачет |
| 13 | 2 | Бонус                    | Бонусное задание                                                                                | - | 0  | Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. Максимально возможная величина бонус-рейтинга +15 %. Перечень мероприятий для начисления бонус-рейтинга находится в приложении.                                                                                                                                                                                            | зачет |
| 14 | 2 | Промежуточная аттестация | Зачет                                                                                           | - | 25 | На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся. Рейтинг обучающегося по дисциплине определяется только по результатам текущего контроля. При условии выполнения всех мероприятий текущего контроля и достижении 60 % рейтинга обучающийся получает зачет. При желании повысить рейтинг за курс обучающийся на очном зачете сдает недостающие контрольные нормативы. Критерии оценивания находятся в файле "Зачет 2 семестр". | зачет |

|    |   |                  |                                                                                                                                   |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |
|----|---|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 15 | 3 | Текущий контроль | Посещение занятий                                                                                                                 | 1 | 5  | Каждому студенту учитывается посещение занятий по дисциплине. Максимальная оценка 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "Посещение занятий"                                                                                                                                                                                                                                        | зачет |
| 16 | 3 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке (СФП). Тяжелая атлетика. Толчок штанги. | 1 | 5  | На занятии выполняется одно двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по изучению техники упражнений. Для определения уровня технической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: толчок штанги. Максимальная оценка за выполнение задания 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "Тяжелая атлетика. Критерии оценивания технических действий." | зачет |
| 17 | 3 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке (СФП). Тяжелая атлетика. Рывок штанги.  | 1 | 5  | На занятии выполняется одно двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по изучению техники упражнений. Для определения уровня технической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: рывок штанги. Максимальная оценка за выполнение задания 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "Тяжелая атлетика. Критерии оценивания технических действий."  | зачет |
| 18 | 3 | Текущий контроль | Контрольные нормативы по тяжелой атлетике. Толчок штанги.                                                                         | 1 | 3  | Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: толчок штанги. Максимальная оценка за выполнение норматива 3 балла. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы. Тяжелая атлетика".                                                                                                                                 | зачет |
| 19 | 3 | Текущий контроль | Контрольные нормативы по тяжелой атлетике. Рывок штанги.                                                                          | 1 | 3  | Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: толчок штанги. Максимальная оценка за выполнение норматива 3 балла. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы. Тяжелая атлетика".                                                                                                                                 | зачет |
| 20 | 3 | Бонус            | Бонусное задание                                                                                                                  | - | 0  | Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. Максимально возможная величина бонус-рейтинга +15 %. Перечень мероприятий для начисления процентов находится в приложении.                                                                                                                                                    | зачет |
| 21 | 3 | Промежуточная    | Зачет                                                                                                                             | - | 21 | На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | зачет |

|    |   |                  |                                                                                                                                             |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |       |
|----|---|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|    |   | аттестация       |                                                                                                                                             |   |   | Рейтинг обучающегося по дисциплине определяется только по результатам текущего контроля. При условии выполнения всех мероприятий текущего контроля и достижении 60 % рейтинга обучающийся получает зачет. При желании повысить рейтинг за курс обучающийся на очном зачете сдает недостающие контрольные нормативы. Критерии оценивания находятся в файле "Зачет 3 семестр".                            |       |
| 22 | 4 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке (СФП). Пауэрлифтинг. Жим штанги лежа.             | 1 | 5 | На занятии выполняется одно двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по изучению техники упражнений. Для определения уровня технической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: жим штанги лежа. Максимальная оценка за выполнение задания 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "Пауэрлифтинг. Критерии оценки технических действий".             | зачет |
| 23 | 4 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке (СФП). Пауэрлифтинг. Становая тяга.               | 1 | 5 | На занятии выполняется одно двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по изучению техники упражнений. Для определения уровня технической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: становая тяга. Максимальная оценка за выполнение задания 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "Пауэрлифтинг. Критерии оценки технических действий".               | зачет |
| 24 | 4 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке (СФП). Пауэрлифтинг. Присед со штангой на плечах. | 1 | 5 | На занятии выполняется одно двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по изучению техники упражнений. Для определения уровня технической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: присед со штангой на плечах. Максимальная оценка за выполнение задания 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "Пауэрлифтинг. Критерии оценки технических действий". | зачет |
| 25 | 4 | Текущий контроль | Контрольные нормативы по пауэрлифтингу. Жим штанги лежа.                                                                                    | 1 | 3 | Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: жим штанги лежа. Максимальная оценка за выполнение норматива 3 балла. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы. Пауэрлифтинг".                                                                                                                                         | зачет |

|    |   |                          |                                                                                                                                               |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |
|----|---|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 26 | 4 | Текущий контроль         | Контрольные нормативы по пауэрлифтингу. Становая тяга.                                                                                        | 1 | 3  | Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: становая тяга. Максимальная оценка за выполнение норматива 3 балла. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы. Пауэрлифтинг".                                                                                                                                                                                  | зачет |
| 27 | 4 | Текущий контроль         | Контрольные нормативы по пауэрлифтингу. Присед со штангой на плечах.                                                                          | 1 | 3  | Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: присед со штангой на плечах. . Максимальная оценка за выполнение норматива 3 балла. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы. Пауэрлифтинг".                                                                                                                                                                  | зачет |
| 28 | 4 | Бонус                    | Бонусное задание                                                                                                                              | - | 0  | Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. Максимально возможная величина бонус-рейтинга +15 %. Перечень мероприятий для начисления бонус-рейтинга находится в приложении.                                                                                                                                                                                            | зачет |
| 29 | 4 | Промежуточная аттестация | Зачет                                                                                                                                         | - | 24 | На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся. Рейтинг обучающегося по дисциплине определяется только по результатам текущего контроля. При условии выполнения всех мероприятий текущего контроля и достижении 60 % рейтинга обучающийся получает зачет. При желании повысить рейтинг за курс обучающийся на очном зачете сдает недостающие контрольные нормативы. Критерии оценивания находятся в файле "Зачет 4 семестр". | зачет |
| 30 | 5 | Текущий контроль         | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по специальной физической подготовке (СФП). Гиревой спорт. Толчок двух гирь двумя руками | 1 | 5  | На занятии выполняется одно двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по изучению техники упражнений. Для определения уровня технической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: толчок двух гирь двумя руками. Максимальная оценка за выполнение задания 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "Гиревой спорт. Критерии оценки технических действий".                                     | зачет |
| 31 | 5 | Текущий контроль         | Выполнение двигательных учебно-тренировочных                                                                                                  | 1 | 5  | На занятии выполняется одно двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по изучению техники упражнений. Для определения уровня                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | зачет |

|    |   |                          |                                                                                                                 |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       |
|----|---|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|    |   |                          | заданий по специальной физической подготовке (СФП). Гиревой спорт. Рывок гири правой и левой руками поочередно. |   |    | технической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: рывок гири правой и левой руками поочередно . Максимальная оценка за выполнение задания 5 баллов. Порядок начисления баллов приведен в файле "Гиревой спорт. Критерии оценки технических действий".                                                                                                                                                          |       |
| 32 | 5 | Текущий контроль         | Контрольные нормативы по гиревому спорту. Толчок двух гирь двумя руками.                                        | 1 | 3  | Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: толчок двух гирь двумя руками. Максимальная оценка за выполнение норматива 3 балла. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы. Гиревой спорт".                                                                                                                                                                 | зачет |
| 33 | 5 | Текущий контроль         | Контрольные нормативы по гиревому спорту. Рывок гири правой и левой руками поочередно.                          | 1 | 3  | Для определения уровня физической подготовленности каждым студентом выполняется контрольное упражнение: рывок гири правой и левой руками поочередно. . Максимальная оценка за выполнение норматива 3 балла. Порядок начисления баллов приведен в файле "Контрольные нормативы. Гиревой спорт".                                                                                                                                                 | зачет |
| 34 | 5 | Бонус                    | Бонусное задание                                                                                                | - | 0  | Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. Максимально возможная величина бонус-рейтинга +15 %. Перечень мероприятий для начисления процентов находится в приложении.                                                                                                                                                                                                 | зачет |
| 35 | 5 | Промежуточная аттестация | Зачет                                                                                                           | - | 16 | На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся. Рейтинг обучающегося по дисциплине определяется только по результатам текущего контроля. При условии выполнения всех мероприятий текущего контроля и достижении 60 % рейтинга обучающийся получает зачет. При желании повысить рейтинг за курс обучающийся на очном зачете сдает недостающие контрольные нормативы. Критерии оценивания находятся в файле "Зачет 5 семестр". | зачет |

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

| Вид промежуточной аттестации | Процедура проведения                                   | Критерии оценивания |
|------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------|
| зачет                        | Студент вправе пройти контрольное мероприятие в рамках | В соответствии с    |



|  |                                                                                                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  | опыт: использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной деятельности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

#### а) основная литература:

1. Физическая культура и спорт: методические указания / сост. О.С.Васильева. - Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2020. - 25 с.

#### б) дополнительная литература:

Не предусмотрена

#### в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

Не предусмотрены

#### г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Мухамедьяров, Н. Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит : учебное пособие / Н. Н. Мухамедьяров. — Симферополь : КИПУ, 2018. — 248 с. — ISBN 978-5-907118-02-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/125195> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Мухамедьяров, Н. Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит : учебное пособие / Н. Н. Мухамедьяров. — Симферополь : КИПУ, 2018. — 248 с. — ISBN 978-5-907118-02-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/125195> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### Электронная учебно-методическая документация

Нет

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Нет

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Вид занятий                     | № ауд.  | Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Практические занятия и семинары | 124 (3) | Гак машина – 1 шт. Гантельный ряд 12-50 кг – 1 шт. Голень сидя – 1 шт. Дельта машина – 1 шт. Диски обрезиненные – 1 шт. Жим горизонтальный – 1 шт. Жим ногами углом 45 градусов – 1 шт. Комбинированный станок – 1 шт. Машина Смита – 1 шт. Рамка для приседания – 1 шт. Рычажная тяга – 1 шт. Скамейка горизонтальная – 1 шт. Скамейка для жима сидя – 1 шт. Скамейка для зажима горизонтальная – 1 шт. Скамейка для зажима под углом вверх – 1 шт. Скамейка для пресса регулируемая – 1 шт. Скамейка для приседания – 1 шт. Скамейка регулируемая – 2 шт. Скамейка Скотта – 1 шт. Станок для разгибания спины – 1 шт. Стойка под грифы – 1 шт. Стойка под диски – 1 шт. Стойка с набором гантелей – 1 шт. Т-образная тяга – 1 шт. Тренажер для мышц груди и задних дельт – 1 шт. Гири 16 кг. - 2 шт. Гири 24 кг. - 2 шт.                  |
| Практические занятия и семинары | 204 (3) | Бицепс-машина – 1 шт. Блок для мышц спины (верхняя тяга) – 2 шт. Блок для мышц спины (нижняя тяга) – 2 шт. Блочная рамка – 1 шт. Блочная рамка одинарная – 1 шт. Голень-машина сидя – 1 шт. Голень-машина стоя – 1 шт. Грудь-машина – 1 шт. Дельта машина – 1 шт. Жим горизонтальный – 1 шт. Комбинированный станок с разгрузкой – 2 шт. Рычажная тяга сидя – 1 шт. Скамейка горизонтальная – 1 шт. Скамейка для зажима горизонтальная – 1 шт. Твистер машина – 1 шт. Тренажер для кистей рук – 1 шт. Тренажер для мышц бедра-разгибатель – 1 шт. Тренажер для мышц бедра-сгибатель – 1 шт. Тренажер для мышц брюшного пресса – 1 шт. Тренажер для приводящих мышц бедра – 1 шт. Тренажер для ягодичных, приводящих и отводящих мышц бедра стоя – 1 шт. Тренажер для приводящих мышц бедра – 1 шт. Трицепс машина (французский жим) – 1 шт. |
| Практические занятия и семинары | 207 (3) | Велотренажер – 1 шт.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |