

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета прикладной  
биотехнологии и инженерии  
Коротков В.Г.  
(подпись, расшифровка подписи)



"28" августа 2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

«Б.1.В.ДВ.11.3 Тяжелая атлетика»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ, СПЕЦИАЛИТЕТ

Форма обучения

Очная, заочная

Год набора 2015

**Рабочая программа дисциплины «Б.1.В.ДВ.11.3 Тяжелая атлетика» /сост. В.В. Баранов, С.П. Павлов - Оренбург: ОГУ, 2015**

Рабочая программа предназначена студентам очной и заочной форм обучения, осваивающих образовательные программы бакалавриата и специалитета.

## Содержание

1 Цели и задачи освоения дисциплины.....	
2 Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	
3 Требования к результатам обучения по дисциплине .....	
4 Структура и содержание дисциплины .....	
4.1 Структура дисциплины.....	
4.2 Содержание разделов дисциплины .....	
5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины .....	
5.1 Основная литература.....	
5.2 Дополнительная литература.....	
5.3 Периодические издания .....	
5.4 Интернет-ресурсы .....	
5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий.....	
6 Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	
Лист согласования рабочей программы дисциплины .....	
Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины .....	
Приложения:	
Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	
Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	

## **1 Цели и задачи освоения дисциплины**

**Цель** освоения дисциплины: формирование физической культуры личности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

### **Задачи:**

1. Способствовать формированию личности будущего бакалавра, его общей и физической культуры, пониманию роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.

2. Становление у обучающихся практических умений и навыков спортивной подготовки в сфере физической культуры средствами тяжелой атлетики и гиревого спорта.

3. Углубление потребностно-мотивационной сферы будущих бакалавров в направлении спортивного самосовершенствования.

4. Формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями с гирями и спортом.

5. Овладение системой практических умений и навыков средствами гиревого спорта, являющегося разновидностью тяжелой атлетики, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности будущего бакалавра.

6. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **2 Место дисциплины в структуре образовательной программы**

На современном этапе развития страны в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к физической подготовленности выпускников ВУЗа, необходимой для успешной их трудовой деятельности.

В новых условиях повышается социальная значимость физического воспитания в формировании всесторонне и гармонично развитой личности выпускника с высокой степенью готовности к социально-профессиональной деятельности.

Дисциплина «Физическая культура», являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения входит в число обязательных (базовых) дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины».

«Физическая культура» в целом, расширяет кругозор будущего бакалавра за рамки узкой специальности, содействует формированию широкого профессионального мировоззрения, интегрируя профессионально значимую информацию в процессе профессиональной подготовки студентов.

Образовательные и развивающие функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Дисциплина «Физическая культура» тесно связана с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма и формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности будущего бакалавра.

Одним из эффективных средств достижения целей физкультурного воспитания являются упражнения с гирями. Применение средств гиревого спорта положительно влияет на укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, мобилизации резервных сил организма.

Подъем гири в техническом отношении не относится к сложным видам спорта. Освоить технику подъема гири можно за короткое время.

**Особенностью** занятий с гирями является то, что они позволяют достаточно быстро развивать силовые возможности человека, и главным образом, его **силовую выносливость**. Занятия с гирей совершенствуют практически **всю мышечную систему**, так как при подъеме этого снаряда принимают участие **все группы мышц (ног, туловища, рук)**.

Варьирование количеством подъемов гири, ее весом, темпом выполнения движений, временем отдыха между подъемами гири и т.п. предоставляет широкие возможности для занимающегося этим видом спорта в планировании силовой подготовки.

Занятия с гирями можно проводить в группах или индивидуально. Во всех случаях не требуется специализированных залов и оборудования. Гири могут быть в любом спортивном или даже не приспособленном для занятий спортом помещении — в школе, вузе, кабинете, на рабочем месте, на корабле, **дома в квартире** и т.д.

Занятия с гирями **практически не приводят к травмам**, если эти занятия проводятся методически грамотно, опытными специалистами.

Гиревой спорт является таким видом спорта, который направлен на развитие основных физических качеств человека — **силы и силовой выносливости**, а также позволяет достичь высокого уровня **физической работоспособности**, а следовательно и функциональных возможностей организма человека.

В Оренбургском Государственном Университете «Физическая культура» является составной частью социально-гуманитарного образования, общекультурной и профессиональной подготовки специалиста. Она направлена на успешное овладение других учебных дисциплин, решение образовательных, развивающих, воспитательных и оздоровительных задач, обеспечения всесторонней подготовленности личности.

### 3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Знать:</b> основные этапы развития и становления предмета;</li><li>- методологические основы предмета «Физическая культура»;</li><li>- теоретические и методические основы проведения «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов;</li></ul>	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной



Таблица 2 - Дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Гиревой спорт	68	-	68	-	-
	Вид контроля (зачет)	2		2		
	<b>Итого:</b>	70	-	70	-	-

Таблица 3 - Дисциплины, изучаемые во 2 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Гиревой спорт	68	-	68	-	-
	Вид контроля (зачет)	2		2		
	<b>Итого:</b>	70	-	70	-	-

Таблица 4 - Дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Гиревой спорт	68	-	68	-	-
	Вид контроля (зачет)	2		2		
	<b>Итого:</b>	70	-	70	-	-

Таблица 5 - Дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Гиревой спорт	62	-	62	-	-
	Вид контроля (зачет)	2		2		
	<b>Итого:</b>	64	-	64	-	-

Таблица 6 - Дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Гиревой спорт	52	-	52	-	-
	Вид контроля (зачет)	2	-	2	-	-
	<b>Итого:</b>	54	-	54	-	-
	<b>Всего:</b>	328		328		

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ занятия	семестр	Тема	Кол-во часов
1	I	Вводное занятие. Техника безопасности. Особенности занятия гиревым спортом. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия гиревого спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психологические качества и свойства личности.	2
2-9	I	Л/атлетическая подготовка (ознакомление с техникой бега на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости).	16
10-13	I	Подвижные игры. Ознакомление с правилами игры. Освоение технических навыков спортивных игр. Разучивание игровых комбинаций. Частичный перенос навыков из спортивных игр в гиревой спорт.	8
14-15	I	Изучение комплекса разминки перед занятием гиревым спортом. Особенности разминки перед началом занятия. Особенности заминки после окончания занятия. Изучение техники обращения с гирями при выполнении толчка (захват дужки гири, статические позы в исходном положении и во время фиксации). Изучение техники дыхания при выполнении толчка. Положительное влияние рациональной техники толчка на работу системы дыхания.	4
16-17	I	Специальная подготовка, техническая. Изучение техники толчка (толчок классический). Изучение техники рывка. Подъем гирь (толчок классический, рывок).	4
18	I	Развитие координации. Развитие специальных силовых качеств. Развитие выносливости. Упражнения с гирями на развитие координации, специальных силовых качеств и выносливости.	2
19-33	I	Специальная подготовка, техническая. Совершенствование техники толчка (толчок классический). Совершенствование техники рывка. Контроль за техникой выполнения дыхания во время толчка и техникой выполнения толчка.	30
34	I	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
35	I	Зачет	2
		<b>Всего за I семестр</b>	<b>70</b>

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

№ занятия	се-местр	Тема	Кол-во часов
1	II	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2-3	II	Специальная подготовка, техническая. Изучение техники толчка по длинному циклу (ДЦ). Совершенствование техники рывка. Подъем гирь (толчок по длинному циклу, рывок).	4
4	II	Развитие координации. Развитие специальных силовых качеств. Развитие выносливости. Упражнения с гирями на развитие координации, специальных силовых качеств и выносливости.	2
5-21	II	Специальная подготовка, техническая. Совершенствование техники толчка по длинному циклу. Совершенствование техники рывка. Контроль за техникой выполнения дыхания во время толчка по длинному циклу и техникой выполнения толчка по длинному циклу. Контроль за техникой выполнения дыхания во время рывка и техникой выполнения рывка. Влияние рациональной техники рывка на работу системы дыхания.	34
22-25	II	Подвижные игры. Освоение технических навыков спортивных игр, игровых комбинаций. Частичный перенос навыков из спортивных игр в гиревой спорт.	8
26-33	II	Л/атлетическая подготовка (совершенствование техники бега на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости).	16
34	II	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
35	II	Зачет	2
		<b>Всего за II семестр</b>	<b>70</b>

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ занятия	семестр	Тема	Кол-во часов
1	III	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2-9	III	Л/атлетическая подготовка (совершенствование техники бега на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости).	16
10-14	III	Подвижные игры. Освоение технических навыков спортивных игр, расширение диапазона игровых комбинаций. Частичный перенос навыков из спортивных игр в гиревой спорт.	10
15-16	III	Судейская практика. Темы бесед: правила соревнований; виды и характер соревнований; положение и программа соревнований; права и обязанности участников и судей; требования к специальной экипировке спортсменов; требования к помещению, оборудованию и инвентарю соревнований; определение победителей. Участие в соревнованиях в качестве судьи на помосте.	4
17-18	III	Развитие координации. Развитие специальных силовых качеств. Развитие выносливости. Упражнения с гирями на развитие координации, специальных силовых качеств и выносливости.	4
19-33	III	Специальная подготовка, техническая. Совершенствование техники толчка классического и по длинному циклу. Совершенствование техники рывка. Контроль за техникой выполнения дыхания во время толчка и техникой выполнения толчка. Контроль за техникой выполнения дыхания во время рывка и техникой выполнения рывка. Влияние рациональной техники толчка и рывка на работу системы дыхания. Проведение занятия приближенного к соревнованиям.	30
34	III	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
35	III	Зачет	2
		<b>Всего за III семестр</b>	<b>70</b>

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ занятия	семестр	Тема	Кол-во часов
1	IV	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2	IV	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена. Ведение тактической борьбы.	2
3	IV	Судейская практика. Совершенствование навыков судейства. Участие в соревнованиях в качестве судьи на помосте.	2
4	IV	Развитие координации. Развитие специальных силовых качеств. Развитие выносливости. Упражнения с гирями на развитие координации, специальных силовых качеств и выносливости.	2
5-18	IV	Специальная подготовка, техническая. Совершенствование техники толчка по длинному циклу. Совершенствование техники рывка. Контроль за техникой выполнения дыхания во время толчка по длинному циклу и техникой выполнения толчка по длинному циклу. Контроль за техникой выполнения дыхания во время рывка и техникой выполнения рывка. Влияние рациональной техники рывка на работу системы дыхания.	28
19-22	IV	Подвижные игры. Освоение технических навыков спортивных игр. Расширение диапазона двигательных навыков и игровых комбинаций.	8
23-30	IV	Л/атлетическая подготовка (совершенствование техники бега на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости).	16
31	IV	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
32	IV	Зачет	2
		<b>Всего за IV семестр</b>	<b>64</b>

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ занятия	семестр	Тема	Кол-во часов
1	V	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2-9	V	Л/атлетическая подготовка (совершенствование техники бега на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости).	16
10-12	V	Подвижные игры. Освоение технических навыков спортивных игр, игровых комбинаций. Частичный перенос навыков из спортивных игр в гиревой спорт.	6
13	V	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.	2
14-15	V	Развитие координации. Развитие специальных силовых качеств. Развитие выносливости. Упражнения с гирями на развитие координации, специальных силовых качеств и выносливости.	4
16-25	V	Специальная подготовка, техническая. Совершенствование техники толчка классического и по длинному циклу. Совершенствование техники рывка. Умение контролировать дыхание при смене темпа выполнения упражнения.	20
26	V	Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
27	V	Зачет	2
		<b>Всего за V семестр</b>	<b>54</b>

Заочная форма обучения:

Вид работы	Трудоемкость, академических часов						
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	всего
Самостоятельная работа	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>324</b>
Зачет						<b>4</b>	<b>4</b>
Итого	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>58</b>	<b>328</b>
<b>Вид итогового контроля</b>						<b>зачет</b>	

## **Аттестация студентов имеющих отклонение в здоровье**

Для практических занятий физической культурой в соответствии с состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности студенты распределяются в основные и специально-медицинские группы и группы студентов полностью освобожденных от занятий физической культурой. Студенты, имеющие ограничения двигательной активности на практических занятиях в связи с отклонениями в здоровье, (которые подтверждены медицинскими документами о переходе студента в специальную медицинскую группу), занимаются по индивидуальным заданиям преподавателя, сдают отчет по освоению и использованию собственной оздоровительной программы, освобождаются от выполнения тех контрольных нормативов, где физическая нагрузка не соответствует состоянию здоровья и запрещена медиками в соответствии с ее отклонениями.

Студенты, которые имеют полное освобождение от занятий физической культурой по состоянию здоровья, занимаются по индивидуальной программе, где самостоятельно составляют комплексы упражнений по различным видам физкультурно-спортивной деятельности, с учетом отклонений здоровья, под руководством преподавателя определяют тесты уровня физической подготовленности, самостоятельно ведут дневник самоконтроля по которому ежемесячно отчитываются.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, в начале каждого семестра получают темы для выполнения рефератов. В конце каждого семестра проводится устный опрос данной категории студентов по выполненному реферату.

### **Примерные темы рефератов в VI семестре:**

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Краткий обзор развития гиревого спорта в России.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Строение и функции организма человека. Влияние физических качеств с отягощениями на организм занимающихся.
5. Гигиена, закаливание, режим питания занимающихся спортом.
6. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
7. Основы техники выполнения упражнений в гиревом спорте.
8. Методика обучения спортсменов-гиревиков для групп начальной подготовки, спортивно-оздоровительных групп и учебно-тренировочных групп.

## 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Основная литература

1. Баранов В.В. Физическая культура[Текст]: учеб.пособие / В.В.Баранов.- Оренбург: ГОУ ОГУ, 2009. – 290 с. – Библиогр.: с. 264-268. – Прил.: с. 269 – 289. – ISBN978-5-7410-0875-1.

URL:[http://artlib.osu.ru/site\\_new/components/com\\_treb/get\\_treb.php](http://artlib.osu.ru/site_new/components/com_treb/get_treb.php)

2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М. : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8 ; То же [Электронный ресурс]. -

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

### 5.2 Дополнительная литература

1. Баранов, В.В. Гиревой спорт как средство профессионально-прикладной физической подготовки студентов[Текст]: методические указания / В.В Баранов. – Оренбург: ИПК ГОУ ОГУ,2005.-37с.
2. Кадилов, Н.Н., Энгельс, Н.Г., Ахмадуллина, Э.Т. Гиревой спорт: учебное пособие / Кадилов, Н.Н., Энгельс, Н.Г., Ахмадуллина, Э.Т. – Уфа: Башкирский ГАУ, 2011. – 142 с.
3. Виноградов, Г.П. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей: методические рекомендации / Г.П. Виноградов – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. - 24 с.
4. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов – М.: Советский спорт, 2009. - 328 с.
5. Воронинцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
6. Гиревой спорт: Правила соревнований. – Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007. – 12 с.
7. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
8. Добровольский, С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: Учебное пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.: ил.

9. Зайцев, Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров. – М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
10. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
11. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте /сост. И.В. Морозов//Ежегодник, вып. №2. – Ростов-н/Д: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112 с.: ил.
12. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации [Текст]: Методические рекомендации / под редакцией И.И. Столова; составители: А.В. Егорова, Д.Г. Круглов, О.Е. Левочкина, И.И. Столов, С.В. Усков, Д.И. Черноног. – М: Советский спорт, 2008. – 136 с.
13. Поляков, В.А. Гиревой спорт: Метод. пособие / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
14. Ромашин, Ю.А. Гиревой спорт: Учебно-методическое пособие / Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин. – Казань: Комитет по ФКС и Т, 1998. – 67 с.
15. Столов, И.И. Спортивная школа: начальный этап [Текст]: учебное пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.

### 5.3 Периодические издания

Журнал: «Гиревой спорт в России и мире»

Журнал: «Физическая культура и спорт»

Журнал: «Теория и практика физической культуры»

### 5.4 Интернет-ресурсы

1. **Тяжёлая атлетика** – вид спорта, соревнования в поднятии штанги.

[www.dic.academic.ru](http://www.dic.academic.ru)

2. **О гиревом спорте**, как об одном из видов **тяжёлой атлетики** в России заговорили в конце девятнадцатого века.

[www.GripBoard.ru](http://www.GripBoard.ru)

3. **Гиревой спорт** – техника выполнения упражнений.

**Гиревой спорт** появился в России в конце XIX века. 10 августа 1885 года было принято решение о создании в Петербурге первого кружка любителей борьбы и силовых упражнений...

[www.fiziolive.ru](http://www.fiziolive.ru)

4. **Гиревой спорт** по воздействию на организм занимающихся является одним из наиболее эффективных средств физического развития.  
[www.nsportal.ru](http://www.nsportal.ru)
5. **Гиревой спорт** - циклический вид спорта, в основе которого лежит подъем гирь максимально возможное число раз.  
[www.library.kiwix.org>wikipedia](http://www.library.kiwix.org>wikipedia)
6. О гиревом спорте в современной России. На сегодняшний день **гиревой спорт** включен в программу Всемирных **спортивных игр**.  
[www.science-education.ru](http://www.science-education.ru)121-17795
7. Силовые единоборства, методика тренировки.  
В **гиревом спорте** объем нагрузки определяется произведением количества подъемов на вес отягощений и выражается в килограммах.  
[www.fatalenergy.com.ru](http://www.fatalenergy.com.ru)

## **6 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине физическая культура.

### **Спортивная база вуза**

#### **Стадион «Прогресс»:**

1. Беговая дорожка -  $6 \times 400 = 2400$  м

#### **Учебно-спортивный комплекс «Пингвин»:**

1. Зал тяжелой атлетики -  $6 \times 20 = 120$  м<sup>2</sup>

#### **Физкультурно-оздоровительный зал:**

1. Спортивный зал для игровых видов спорта -  $42 \times 24 = 1008$  м<sup>2</sup>
2. Тренажерный зал -  $5 \times 30 = 150$  м<sup>2</sup>

**Спортивный зал учебного корпуса № 3** (уч. корпус № 3) -  $18 \times 30 = 540$  м<sup>2</sup>

**Спортивный зал учебного корпуса № 2** (уч. корпус № 2) -  $15 \times 18 = 450$  м<sup>2</sup>

## Спортивный инвентарь:

№п/п	Наименование	Кол-во
1.	Гиря 16 кг	12 шт.
2.	Гиря 24 кг	12 шт.
3.	Гиря 32 кг	15 шт.
4.	Штанга тренировочная	4 шт.
5.	Миништанга Г2 D=50	8 шт.
6.	Гриф усиленный	4 шт.
7.	Гриф 2,2 м диаметр 50	4 шт.
8.	Гриф для штанги V-образный	2 шт.
9.	Диск для штанги обрезиненный 2,5 кг.	10 шт.
10.	Диск для штанги обрезиненный 5 кг.	14 шт.
11.	Диск для штанги обрезиненный 10 кг.	14 шт.
12.	Диск для штанги обрезиненный 15 кг.	14 шт.
13.	Диск для штанги обрезиненный 20 кг.	14 шт.
14.	Диск для штанги обрезиненный 25 кг.	4 шт.
15.	Станок универсальный (перекладина, пресс, брусья)	1 шт.
16.	Тренажер на мышцы пресса	1 шт.
17.	Доска для пресса складная	1 шт.
18.	Станок для пресса «Римский стул»	1 шт.
19.	Станок для приседаний со штангой	1 шт.
20.	Стойки для приседаний со штангой	4 шт.
21.	Стойки для жима лежа	4 шт.
22.	Тренажер для грудных мышц	1 шт.
23.	Тренажер силовой «Пуловер»	1 шт.
24.	Тренажер «Блок-рама» для мышц плечевого пояса	1 шт.
25.	Тренажер для мышц спины	1 шт.
26.	Стойка с набором гантелей (0,5-10 кг.)	1 комп.
27.	Гантели разборные (20 кг)	2 шт.
28.	Брусья раздвижные	1 шт.

**ЛИСТ  
согласования рабочей программы**

Дисциплина: Б.1.В.ДВ.11.3 Тяжелая атлетика

Форма обучения: \_\_\_\_\_ очная, заочная  
(очная, очно-заочная, заочная)

Год набора 2015г.

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры:  
Кафедра физического воспитания  
наименование кафедры

протокол № 1 от "28" 08 2015г.

Ответственный исполнитель, заведующий кафедрой  
Кафедра физического воспитания  
наименование кафедры  Баранов В.В.  
подпись расшифровка подписи

Исполнители:  
\_\_\_\_\_ профессор Баранов В.В.  
должность подпись расшифровка подписи

\_\_\_\_\_ старший преподаватель Павлов С.П.  
должность подпись расшифровка подписи

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки  
 \_\_\_\_\_ Грицай Н.Н.  
личная подпись расшифровка подписи

Начальник отдела информационных образовательных технологий ЦИТ  
\_\_\_\_\_ Дырдина Е.В.  
личная подпись расшифровка подписи