

| | | |
|--|--|--------|
| Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Налізко Наталья Александровна Должность: Директор | МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал | |
| Дата подписания: 04.05.2023 11:08:30 Уникальный программный ключ: 25467908655d9e0abdca452e51caba97c18a10c0 | Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Преподавание русского языка и литературы | стр. 1 |



УТВЕРЖДАЮ

Директор Костанайского филиала
 ФГБОУ ВО "ЧелГУ"

Тюлегенова Р.А. / Тюлегенова Р.А.

«25» мая 2023 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)
Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.
Силовая гимнастика

Направление подготовки (специальность)

45.03.01 Филология

Направленность (профиль)

Преподавание русского языка и литературы

Присваиваемая квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

очная

Год набора

2023, 2024

Костанай 2023 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована кафедрой

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

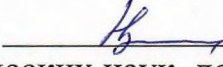
Протокол заседания №10 от «16» мая 2023г.

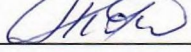
Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована учебно-методическим советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО "ЧелГУ"

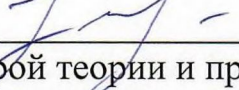
Протокол заседания № 10, от «18» мая 2023г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована ученым советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО "ЧелГУ"

Протокол заседания № 10, от «25» мая 2023г.

Заведующий кафедрой  Нуртаzenов Тюлюбай Калиевич, кандидат исторических наук, доцент

Автор (составитель)  старший преподаватель кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, Лютинец Сергей Иванович

Рецензент  кандидат педагогических наук, и.о. заведующего кафедрой теории и практики физической культуры и спорта Костанайского регионального университета им. А. Байтурсынова, Огиенко Надежда Анатольевна

| | |
|--|--------|
| Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Преподавание русского языка и литературы | стр. 3 |
|--|--------|

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цели

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций по "Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика", направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов силовой гимнастики для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.2 Задачи

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- формирование навыков межличностного общения в коллективе, толерантного восприятия социальных, этнических и культурных различий;
- формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности;
- формирование умений и навыков для оказания первой помощи в экстремальных ситуациях;
- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно-спортивной деятельностью.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП

| | |
|---------------------|-----------------|
| Блок (раздел) ОПОП: | К.М.02.ДВ.01.01 |
|---------------------|-----------------|

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Для освоения дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" студенты могут использовать знания и умения, полученные по школьной программе по ранее изученным предметам: «Физическая культура», «Основы безопасности жизнедеятельности».

Физическая культура и спорт

Безопасность жизнедеятельности

2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

"Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" закладывает основы для дальнейшего изучения таких дисциплин (модулей) как:

Производственная практика. Преддипломная практика

3 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-7.1: Применяет знания здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Знать:

| | |
|-------------|---|
| пороговый | Нормы здорового образа жизни. |
| продвинутый | Требование к уровню физической подготовленности. |
| высокий | Нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность. |

Уметь:

| | |
|-------------|--|
| пороговый | Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| продвинутый | Использовать методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей. |
| высокий | Использовать методы и средства физической культуры для достижения личностных и жизненных целей. |

Владеть:

| | |
|-------------|--|
| пороговый | Средствами им методами укрепления индивидуального здоровья. |
| продвинутый | Средствами им методами физического самосовершенствования. |
| высокий | Средствами им методами укрепления индивидуального здоровья и средствами им методами физического самосовершенствования. |

УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

| | |
|--|--------|
| Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Преподавание русского языка и литературы | стр. 4 |
|--|--------|

| | |
|---|---|
| Знать: | |
| пороговый | Требования к физическим качествам, предъявляемые профессией. |
| продвинутый | Представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья. |
| высокий | Совершенствование физических качеств, в том числе профессионально необходимых. |
| Уметь: | |
| пороговый | Оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев. |
| продвинутый | Выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств. |
| высокий | Уметь ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности. |
| Владеть: | |
| пороговый | Владеть основами оздоровительной физической культуры. |
| продвинутый | Владеть основами оздоровительной физической культуры с учетом внутренних и внешних условий. |
| высокий | Владеть основами оздоровительной физической культуры с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. |
| УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. | |
| Знать: | |
| пороговый | Основные требования к уровню психофизической подготовки личности к конкретной профессиональной деятельности. |
| продвинутый | Знать влияние условий и характера труда работника на выбор содержания производственной физической культуры. |
| высокий | Знать влияние условий и характера труда работника на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда. |
| Уметь: | |
| пороговый | Поддерживать уровень физической подготовленности. |
| продвинутый | Поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| высокий | Поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Проводить подготовительные и специально-подготовительные части учебно-практического занятия. |
| Владеть: | |
| пороговый | Методиками и методами самодиагностики и самооценки. |
| продвинутый | Средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности. |
| высокий | Методиками и методами самодиагностики и самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени. |

| 4 ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
|--|--|
| Общая трудоемкость | 0 ЗЕТ |
| Часов по учебному плану : 328 в том числе : аудиторные занятия : 300 самостоятельная работа : 28 : | Виды контроля в семестрах: зачеты 2, 3, 5, 6, 8 |

| 5 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | | | | | |
|---|--|---------|-------|-------------|------------|---|
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр | Часов | Компетенции | Литература | Методы проведения занятий, оценочные средства |
| | Раздел 1. Общая физическая подготовка в силовой гимнастике. | | | | | |

| Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Преподавание русского языка и литературы | | | | | | | стр. 5 |
|--|---|---|----|----------------------------|----------------|--|--------|
| 1.1 | Общая физическая подготовка и тактика выполнения упражнений в силовой гимнастики. /Ср/ | 1 | 8 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Э1 | Метод: целостного контроля упражнений. Форма контроля: целостное выполнение упражнений. | |
| | Раздел 2. Техническое выполнение упражнений для верхнего плечевого пояса в силовой гимнастики. | | | | | | |
| 2.1 | 1. Обще подготовительные упражнения в силовой гимнастики /Пр/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Э1 | Метод: Расчлененно-конструктивный. Оценочное средство: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности. | |
| | Раздел 3. Техника выполнения упражнений для мышц спины. | | | | | | |
| 3.1 | Упражнений для развития мышц спины. /Пр/ | 1 | 16 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Э1 | Метод: Расчлененно-конструктивный. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности. | |
| | Раздел 4. Рубежный контроль 1 | | | | | | |
| 4.1 | 1. Выполнение упражнения на мышцы груди в статическом напряжении. 2. Выполнение упражнения на мышцы спины в статическом напряжении. /Пр/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Э1 | Метод: Расчлененно-конструктивный. Оценочное средство: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности. | |
| | Раздел 5. Техника выполнения упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Жим лежа. | | | | | | |
| 5.1 | Упражнения со штангой для развития верхнеплечевого пояса. /Пр/ | 1 | 20 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Э1 | Метод: Расчлененно-конструктивный. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности. | |
| | Раздел 6. Техника выполнения упражнения рывка и толчка гири. | | | | | | |
| 6.1 | Техника выполнения упражнений со штангой. Приседание, жим лежа. /Пр/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Э1 | Метод: Расчлененно-конструктивный. Оценочное средство: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности. | |

| | | | | | | |
|------|---|---|----|----------------------------|----------------|--|
| | Раздел 7. Техника выполнения упражнений со штангой для мышц спины. | | | | | |
| 7.1 | Упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса. /Пр/ | 1 | 8 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Э1 | Метод: Расчлененно-конструктивный. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности. |
| | Раздел 8. Техника выполнения упражнений с гириями, используемых для силовой гимнастике. | | | | | |
| 8.1 | Упражнения для развития скорости рывка и толчка гири. /Пр/ | 1 | 8 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Э1 | Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности. |
| | Раздел 9. Рубежный контроль 2 | | | | | |
| 9.1 | 1. Техника выполнения упражнений для мышц спины. /Пр/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Э1 | Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Оценочное средство: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности. |
| | Раздел 10. Техника выполнения упражнения жим штанги лежа на горизонтальной скамье. | | | | | |
| 10.1 | 1. Выполнения жима штанги с малым весом на горизонтальной скамье. 2. Выполнения жима штанги с средним весом на горизонтальной скамье. /Ср/ | 2 | 8 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Э1 | Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности. |
| | Раздел 11. Техника выполнения жим гантелей на наклонной скамье. | | | | | |
| 11.1 | 1. Выполнение упражнения жим гантели на наклонной скамье на технику с легким весом. 2. Выполнение упражнения жим гантели на наклонной скамье на технику с с средним весом весов. 3. Выполнение упражнения жим гантели на наклонной скамье на технику с максимальным весом. /Пр/ | 2 | 16 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Э1 | Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности. |
| | Раздел 12. Выполнения жима штанги с максимальным весом на горизонтальной скамье. | | | | | |

| Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Преподавание русского языка и литературы | | | | | | стр. 7 |
|--|---|---|----|----------------------------|----------------|--|
| 12.1 | 1. Техническое выполнение жим штанги на горизонтальной скамье с различным весом. 2. Техническое выполнение жим гантели на наклонной скамье с различным весом. /Пр/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Э1 | Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Оценочное средство: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности. |
| | Раздел 13. Техническое выполнение жим ногами в тренажере, тяга с гантелями стоя на прямых ногах. | | | | | |
| 13.1 | 1. Техническое выполнение жим ногами в тренажере с собственным весом. 2. Техническое выполнение жим ногами в тренажере с различными весами. /Пр/ | 2 | 16 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Э1 | Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности. |
| | Раздел 14. Рубежный контроль 1 | | | | | |
| 14.1 | 1. Техническое выполнение упражнений жим ногами в тренажере. 2. Техническое выполнение упражнений тяги с гантелями стоя на прямых ногах. /Пр/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Э1 | Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Оценочное средство: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности. |
| | Раздел 15. Техническое выполнение упражнения для развитие мышц передней и задней поверхности бедра. | | | | | |
| 15.1 | 1. Выполнение упражнений для передних мышц бедра. 2. Выполнение упражнений для задних мышц бедра. 3. Выполнение упражнений для мышц передней и задней поверхности бедра. /Пр/ | 2 | 14 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Э1 | Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности. |
| | Раздел 16. Техническое выполнение тяги с гантелями стоя на прямых ногах. | | | | | |
| 16.1 | 1. Техническое выполнения упражнения для развития мышц передней и задней поверхности бедра. /Пр/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Э1 | Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Оценочное средство: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности. |
| | Раздел 17. Упражнения для развития основных групп мышц. | | | | | |

| Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Преподавание русского языка и литературы | | | | | | стр. 8 |
|---|---|---|----|----------------------------|----------------|--|
| 17.1 | 1. Упражнения для развития мышц шеи. 2. Упражнения для развития мышц плечевого пояса. 3. Упражнения для развития двуглавой мышцы плеча. 4. Упражнения для развития трехглавой мышцы плеча. /Пр/ | 2 | 6 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Э1 | Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности. |
| Раздел 18. Рубежный контроль 2 | | | | | | |
| 18.1 | 1. Техническое выполнение упражнений на основные группы мышц. /Пр/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Э1 | Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Оценочное средство: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности. |
| Раздел 19. Упражнения для мышц предплечья, мышц груди, мышц живота. | | | | | | |
| 19.1 | 1. Техническое выполнение упражнений для развития мышц предплечья. 2. Техническое выполнение упражнений для развития мышц груди. /Ср/ | 4 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Э1 | Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности. |
| Раздел 20. Создание необходимых опорных условий телу атлета и его разным звеньям с целью более продолжительной и эффективной передачи мышечных усилий штанге, вначале для обеспечения ее подъема вверх, а затем для сдерживания ее падения вниз. | | | | | | |
| 20.1 | Техническое выполнение упражнений для развития мышц предплечья, груди, живота. /Пр/ | 4 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Э1 | Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Оценочное средство: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности. |
| Раздел 21. Рубежный контроль 1 | | | | | | |
| 21.1 | 1. Выполнение упражнения стоя со штангой на плечах в выпаде одной ногой вперед (прыжки вверх со сменой ног). 2. Выполнение упражнения стоя со штангой на плечах в выпаде одной ногой в сторону (пружинящие попеременные приседания в выпаде). /Пр/ | 4 | 18 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Э1 | Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности. |
| Раздел 22. Техническое выполнение упражнений для развития мышц живота. | | | | | | |

| Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Преподавание русского языка и литературы | | | | | | стр. 9 |
|--|---|---|----|----------------------------|----------------|---|
| 22.1 | 1. Техническое выполнение силовых упражнений с отягощением, контролируя дозировку. /Пр/ | 4 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Э1 | Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Оценочное средство: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности. |
| Раздел 23. Техника выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинг). | | | | | | |
| 23.1 | 1. Приседание-нагрузка равномерно распределяется между длинными мышцами спины, ягодицами, бицепсами бедер и икроножными. 2. Жим лежа на скамье-выжимают штангу, не выдыхая, пока локтевые суставы полностью зафиксированы. 3. Тяга-Тяга обратным хватом к животу. /Пр/ | 4 | 18 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Э1 | Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности. |
| Раздел 24. Выполнение упражнения стоя со штангой в руках за спиной (приседания) | | | | | | |
| 24.1 | 1. Техническое выполнение упражнений, приседание со штангой, жим лежа на скамье-выжимают штангу, тяга обратным хватом к животу. /Пр/ | 4 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Э1 | Метод: стандартно-интервального упражнения. Оценочное средство: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности. |
| Раздел 25. Комплекс упражнений для развития верхнего плечевого пояса. | | | | | | |
| 25.1 | 1. Стоя, руки с гантелями к плечам, локти на уровне плеч, ноги на ширине плеч (разгибание рук с гантелями в стороны, не опуская локтей вниз). 2. стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями вниз (отведение-приведение рук до уровня плеч). 3. стоя с грифом от штанги, в согнутых руках у груди, одна нога впереди (выпрямление рук со штангой вперед со сменой ног в подскоке). /Пр/ | 4 | 16 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Э1 | Метод: стандартно-интервального упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности. |
| Раздел 26. Рубежный контроль 2 | | | | | | |
| 26.1 | 1. Техническое выполнение упражнений для развития верхнеплечевого пояса. /Пр/ | 4 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Э1 | Метод: стандартно-интервального упражнения. Оценочное средство: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности. |
| Раздел 27. Система (тяжелоатлет-штанга) как система автоматического управления. | | | | | | |

| Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Преподавание русского языка и литературы | | | | | | стр. 10 |
|--|--|---|----|----------------------------|----------------|--|
| 27.1 | 1. Создание в работающих суставах оптимальных угловых отношений, в наиболее трудных участках пути подъема штанги, когда невозможно использовать ее движение по инерции. 2. Повторное включение в работу мощных мышц ног и туловища. 3. Последовательное включение в работу определенных мышечных групп, вначале более сильных, затем менее сильных. /Ср/ | 5 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Э1 | Метод: стандартно-интервального упражнения . Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности. |
| | Раздел 28. Обеспечение на каждом участке пути подъема штанги наиболее рационального направления ее движения и сообщение ей оптимальной скорости. | | | | | |
| 28.1 | Техническое выполнение упражнений в системе (тяжелоатлет-штанга). /Пр/ | 5 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Э1 | Метод: стандартно-интервального упражнения . Оценочное средство: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности. |
| | Раздел 29. Техника выполнения упражнений в гиревом спорте. | | | | | |
| 29.1 | 1. Техническое выполнение упражнений на мышцы ног (квадрицепс и приводящие мышцы). 2. Техническое выполнение упражнений на мышцы задней части тела (спина, поясница, ягодицы, бицепс бедра). 3. Техническое выполнение упражнений на мышцы кора (мышцы пресса и мышцы-стабилизаторы). 4. Техническое выполнение упражнений на мышцы плечевого пояса. /Пр/ | 5 | 12 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Э1 | Метод: стандартно-интервального упражнения . Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности. |
| | Раздел 30. Рубежный контроль 1 | | | | | |
| 30.1 | 1. Техническое выполнение упражнений в гиревом спорте для силовой гимнастике. /Пр/ | 5 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Э1 | Метод: стандартно-интервального упражнения . Оценочное средство: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности. |
| | Раздел 31. Методы развитие силы в силовой гимнастике. | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|---|----|----------------------------|----------------|---|
| 31.1 | <p>1. Техника выполнения Общеразвивающих упражнений для развития силы</p> <p>2. Упражнение на мышцы верхнеплечевого пояса.</p> <p>2. Упражнение для трехглавых мышц разгибателей плеча (трицепсов).</p> <p>3. Упражнение для мышц поясницы, широчайших спины и поднимающих ребра.</p> <p>4. Упражнение для мышц ног, туловища и для дыхательно-сосудистой системы.</p> <p>5. Упражнение для косых и боковых мышц живота.</p> <p>6. Упражнение для икроножных мышц — сгибателей стопы (подошвенное сгибание).</p> <p>7. Упражнение подъёма на бицепс.</p> <p>/Пр/</p> | 5 | 20 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Э1 | <p>Метод: стандартно-интервального упражнения .</p> <p>Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.</p> |
| Раздел 32. Создание необходимых условий, обеспечивающих эффективность выполнения финального разгона штанги. | | | | | | |
| 32.1 | <p>Техническое выполнение силовых упражнений с гантелями на все группы мышц. /Пр/</p> | 5 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Э1 | <p>Метод: стандартно-интервального упражнения .</p> <p>Оценочное средство: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.</p> |
| Раздел 33. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц груди. | | | | | | |
| 33.1 | <p>Совершенствование упражнений для мышц груди.</p> <p>1. Жим штанги лежа Причина включения в список Место в программе тренировок</p> <p>2. Жим гантелей на горизонтальной скамье Причина включения в список Место в программе тренировок</p> <p>3. Жим штанги лёжа под углом вверх Причина включения в список Место в программе тренировок</p> <p>4. Жим в хаммере на грудь Причина включения в список Место в программе тренировок /Пр/</p> | 5 | 20 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Э1 | <p>Метод: стандартно-интервального упражнения .</p> <p>Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.</p> |
| Раздел 34. Рубежный контроль 2 | | | | | | |
| 34.1 | <p>Техническое выполнение упражнений на грудные мышцы. /Пр/</p> | 5 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Э1 | <p>Метод: стандартно-интервального упражнения .</p> <p>Оценочное средство: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.</p> |

| | | | | | | |
|------|---|---|----|----------------------------|----------------|--|
| | Раздел 35. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц спины. | | | | | |
| 35.1 | 38.1 Совершенствование упражнений для мышц спины. 1. Тяга Кинга 2. Гребной тренажер 3. Становая тяга 4. Тяга в наклоне 5. Тяга гири к поясу /Ср/ | 7 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Э1 | Метод: стандартно-интервального упражнения . Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности. |
| | Раздел 36. Тяга в наклоне | | | | | |
| 36.1 | Совершенствование технического выполнения упражнений для мышц спины. /Пр/ | 7 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Э1 | Метод: стандартно-интервального упражнения . Оценочное средство: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности. |
| | Раздел 37. Совершенствование технике выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Приседания. | | | | | |
| 37.1 | Совершенствование упражнений для мышц спины. 1. Тяга Кинга 2. Гребной тренажер 3. Становая тяга /Пр/ | 7 | 16 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Э1 | Метод: стандартно-интервального упражнения . Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности. |
| | Раздел 38. Рубежный контроль 1 | | | | | |
| 38.1 | Совершенствование базовых упражнений со штангой, для развития силовой подготовке. /Пр/ | 7 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Э1 | Метод: стандартно-интервального упражнения . Оценочное средство: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности. |
| | Раздел 39. Совершенствование технике выполнения упражнения жим штанги лежа на горизонтальной скамье. | | | | | |
| 39.1 | Совершенствование жима штанги на горизонтальной скамье. 1. Классический 2. Жим "в касание" 3. Жим в раме 4. Жим в тренажере Смита 5. Жим лежа на наклонной скамье 6. Жим штанги лежа на наклонной скамье /Пр/ | 7 | 18 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Э1 | Метод: стандартно-интервального упражнения . Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности. |
| | Раздел 40. Тяга гири к поясу | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|---|----|----------------------------|----------------|--|
| Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Преподавание русского языка и литературы | | | | | | стр. 13 |
| 40.1 | Совершенствование техники жим штанге на скамье. /Пр/ | 7 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Э1 | Метод: стандартно-интервального упражнения . Оценочное средство: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности. |
| | Раздел 41. Совершенствование техники выполнения упражнений с гириями, используемых для силовой гимнастики. | | | | | |
| 41.1 | совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями для развитие силы. 1. Подъёмы на бицепс 2. Подъёмы на бицепс на лавке 3. Концентрированные подъёмы на бицепс /Пр/ | 7 | 18 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Э1 | Метод: стандартно-интервального упражнения . Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности. |
| | Раздел 42. Рубежный контроль 2 | | | | | |
| 42.1 | Совершенствование техники выполнения с гириями для развития силы. /Пр/ | 7 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Э1 | Метод: стандартно-интервального упражнения . Оценочное средство: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности. |

6 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1 Перечень видов оценочных средств

Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий с помощью следующих оценочных средств: выполнение упражнений по пройденным разделам дисциплины за семестр. Текущий контроль проводится регулярно с целью получения оперативной информации об усвоении учебного материала и диагностики сформированности компетенций. Используемые оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по темам.

Рубежный контроль проводится с целью определения степени сформированности отдельных компетенций обучающихся по завершению освоения очередного раздела курса, используемые оценочные средства: выполнение контрольных нормативов. Промежуточная аттестация проводится по завершению периода обучения семестра с целью определения степени достижения запланированных результатов, обучения по дисциплине (модулю) за семестр, проводится в форме зачета, подведения итогов балльно-рейтинговой системы оценивания, используемые оценочные средства: выполнение контрольных нормативов.

6.2 Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей и рубежной аттестации

Практические задания по темам дисциплины (модуля) для текущей аттестации в целом.

Текущий контроль проводится в форме выполнения контрольных упражнений.

- юноши, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, количество раз
- девушки, сгибание-разгибание рук в упоре лежа с упором на колени, количество раз
- юноши, упражнения на мышцы спины в статическом напряжении.
- девушки, упражнения на мышцы груди в статическом напряжении.
- юноши, упражнений приседание со штангой.
- девушки, упражнение жим, лежа с грифом.
- юноши, упражнений для мышц спины со штангой.
- девушки, упражнения рывка и толчка гири.
- юноши, жим штанги на горизонтальной скамье с различным весом.
- девушки, жим гантели на наклонной скамье с различным весом.
- юноши, упражнений жим ногами в тренажере.
- девушки, упражнений тяги с гантелями стоя на прямых ногах.
- юноши, упражнения для развития мышц передней и задней поверхности бедра.
- девушки, упражнение на основные группы мышц.
- юноши, упражнений для развития мышц предплечья, груди.

- девушки, упражнений для развития мышц груди, живота.
 - юноши, закрепление упражнений для развития мышц предплечья, груди.
 - девушки, закрепление упражнений для развития мышц груди, живота.
 - юноши, упражнений, приседание со штангой, тяга обратным хватом к животу.
 - девушки, упражнений, приседание с грифом, жим лежа на скамье.
 - юноши, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.
 - девушки, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.
 - юноши, упражнение (тяжелоатлет-штанга)
 - девушки, упражнение (тяжелоатлет-гриф)
 - юноши, упражнений максимальное количество рывков левой и правой рукой с гирей (16 кг).
 - девушки, упражнений максимальное количество рывков левой и правой рукой с гирей (8 кг).
 - юноши, упражнение с гантелями на все группы мышц.
 - девушки, упражнение с гантелями на все группы мышц.
 - юноши, упражнений силового троеборья (1.Приседания со штангой на спине 2. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье 3. Тяга штанги)
 - девушки, упражнений силового троеборья (1.Приседания со штангой на спине 2. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье 3. Тяга штанги)
- Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости представлены в ФОС по дисциплине.

6.3 Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" проводится в форме зачета.

Оценочные средства используемые в промежуточной аттестации: выполнение контрольных нормативов.

Примеры типовых заданий для проведения промежуточной аттестации обучающихся:

- общеподготовительные и специальные упражнения в силовой гимнастике
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа, количество раз
- упражнения на мышцы спины в статическом напряжении.
- упражнения на мышцы груди в статическом напряжении.
- упражнений приседание со штангой.
- выполнение упражнения жим, лежа с грифом.
- упражнений для мышц спины со штангой.
- упражнения рывка и толчка гири.
- жим штанги на горизонтальной скамье с различным весом.
- жим гантели на наклонной скамье с различным весом.
- упражнений жим ногами в тренажере.
- выполнение упражнений для развития верхнего плечевого пояса.
- упражнений для развития верхнего плечевого пояса.
- упражнение (тяжелоатлет-штанга)

Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в ФОС по промежуточной аттестации дисциплины.

6.4 Критерии оценивания

При подведении итогов изучения дисциплины учитываются результаты текущего и рубежного (по очной форме обучения) контроля. Полученные за текущий и рубежный контроль баллы (на очной форме обучения) суммируются с баллами, полученными при прохождении промежуточной аттестации:

1. 0-49 баллов – неудовлетворительно
2. 50-74 баллов – удовлетворительно
3. 75-89 баллов – хорошо
4. 90-100 баллов – отлично

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке «отлично» («А», «А-», 90-100%), предполагает сформированность компетенций на высоком уровне: студент не пропустил ни одного занятия, прошел четыре рубежных контроля за семестр, сдал все контрольные нормативы на 8-10 баллов, показал знания и умения основных понятий предмета по темам входящим в учебный график курса, умеет использовать и применять полученные знания на практике, работал на всех практических занятиях, выполнял все задания рабочей программы.
2. Продвинутый уровень соответствует оценке «хорошо» («В+», «В», «В-», 75-89%), предполагает сформированность компетенций на продвинутом уровне: студент пропустил несколько занятий по уважительной причине, прошел четыре рубежных контроля за семестр, сдал все контрольные нормативы на 5-7 баллов, показал знания и умения основных понятий предмета по темам входящим в учебный график курса, может правильно применить полученные знания на практике, работал на практических занятиях, частично выполнял задания рабочей программы дисциплины.
3. Пороговый уровень соответствует оценке «удовлетворительно» («С+», «С», «С-», «D+», «D», 74-50%) предполагает сформированность компетенций на пороговом уровне: студент пропустил несколько занятий, но

| | |
|---|---------|
| Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Преподавание русского языка и литературы | стр. 15 |
| <p>прошел четыре рубежных контроля за семестр, сдал все контрольные нормативы от 1 до 4 баллов, усвоил основной материал, но допускает неточности и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.</p> <p>4. Недостаточный уровень соответствует оценке «неудовлетворительно» («F», 49-0%) предполагает сформированность компетенций на недостаточном уровне: студент, пропустил более 50% практических занятий, не прошел один и более рубежный контроль, не справился с контрольными нормативами, не умеет использовать и применять полученные знания на практике.</p> | |

7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1 Рекомендуемая литература

7.1.1 Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Ресурс |
|------|---------------------|--|---------------------|--------|
| Л1.1 | Дворкин Л. С. | Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1: учебник для вузов (https://urait.ru/bcode/539299) | Москва: Юрайт, 2024 | ЭБС |

7.1.2 Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Ресурс |
|------|---------------------|--|---------------------|--------|
| Л2.1 | Дворкин Л. С. | Тяжелая атлетика в 2 т. Том 2: учебник для вузов (https://urait.ru/bcode/539328) | Москва: Юрайт, 2024 | ЭБС |

7.2 Перечень информационных технологий

7.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional OEM Software (Сертификат подлинности (COA) наклеен на корпус ПК), Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN License (Лицензия № 42627774 от 24.08.2007 бессрочно), операционная система Microsoft Windows 7 PRO CIS and GE OEM Software (Сертификат подлинности (COA) наклеен на корпус ПК), операционная система Microsoft Windows 7 PRO CIS and GE OEM Software (Сертификат подлинности (COA) наклеен на корпус ПК).
2. Пакет прикладных программ Microsoft Office. Microsoft® Office Standard Single Language License & Software Assurance Open Value No Level 3 Years Acquired Year 1 Academic AP (Лицензионное соглашение V7664610 от 14.11.2022 до 30.11.2025)
3. Программное обеспечение «Визуальная студия тестирования» (Договор №4270 от 01.07.2017. бессрочно).
4. Программное обеспечение «1С: Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях». (Электронная лицензия. Регистрационный номер: 802214523 срок действия - бессрочно).
5. Программа ЭВМ «Среда электронного обучения 3KL», договор № 1166.8 от 19.01.2024 до 07.02.20
6. Программное обеспечение «PDFedit». Редактор PDF файлов (Свободно распространяемое программное обеспечение)
7. Операционная система Microsoft Windows Professional 10 Russian Academic OLP License». (Лицензия № 66215042 от 22.12.2015 срок действия – бессрочно).
8. Пакет прикладных программ «Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic OLP License» (Лицензия № 66215042 от 22.12.2015 срок действия – бессрочно).
9. Программное обеспечение «Визуальная студия тестирования» (Договор № 4270 от 01.07.2017. срок действия – бессрочно).
10. Антивирусное ПО «Kaspersky Endpoint Security for Educational Renewal Licens» Лицензия № 3440-231106-040959-980-854 с 07.11.2023 по 20.11.2024.

7.2.2 Современные профессиональные базы данных, информационно-справочные системы и электронные библиотечные системы

1. Научно-электронная библиотека eLibrary [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru>
2. Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ» [Электронный ресурс]. – URL: <http://e.lanbook.com>
3. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.biblioclub.ru>
4. Электронно-библиотечная система «Юрайт» [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.urait.ru>

8 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Помещения для проведения практических, семинарских занятий, текущего контроля:

| | |
|--|---------|
| Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Преподавание русского языка и литературы | стр. 16 |
| Спортивный комплекс. Тренажерный зал. | |
| Количество посадочных мест – 20. | |
| Учебное оборудование: гигрометр – 1, гимнастические скамейки – 5, гриф олимпийский, силовая станция (из двух частей), турник Marsi, гимнастические маты – 15, силовой тренажер – 1, тренажер эллиптический – 1, тренажер «Скамья силовая» - 1, турник распорный, манекен боксерский – 1, шведская стенка, штанга, гантели (разборные) 30 кг. – 1, диск обрезиненный 2,5 кг, 5 кг, 10 кг, 15 кг, 25 кг. | |
| Технические средства обучения: музыкальный центр. | |
| Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: тематический стенд – 1. | |
| Помещения для проведения групповых и индивидуальных консультаций: | |
| Спортивный комплекс. Тренажерный зал. | |
| Количество посадочных мест – 20. | |
| Учебное оборудование: гигрометр – 1, гимнастические скамейки – 5, гриф олимпийский, силовая станция (из двух частей), турник Marsi, гимнастические маты – 15, силовой тренажер – 1, тренажер эллиптический – 1, тренажер «Скамья силовая» - 1, турник распорный, манекен боксерский – 1, шведская стенка, штанга, гантели (разборные) 30 кг. – 1, диск обрезиненный 2,5 кг, 5 кг, 10 кг, 15 кг, 25 кг. | |
| Технические средства обучения: музыкальный центр. | |
| Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: тематический стенд – 1. | |
| Помещения для проведения промежуточной, рубежной аттестаций: | |
| Спортивный комплекс. Тренажерный зал. | |
| Количество посадочных мест – 20. | |
| Учебное оборудование: гигрометр – 1, гимнастические скамейки – 5, гриф олимпийский, силовая станция (из двух частей), турник Marsi, гимнастические маты – 15, силовой тренажер – 1, тренажер эллиптический – 1, тренажер «Скамья силовая» - 1, турник распорный, манекен боксерский – 1, шведская стенка, штанга, гантели (разборные) 30 кг. – 1, диск обрезиненный 2,5 кг, 5 кг, 10 кг, 15 кг, 25 кг. | |
| Технические средства обучения: музыкальный центр. | |
| Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: тематический стенд – 1. | |
| Помещения для самостоятельной работы, выполнения курсовых работ: | |
| Учебная аудитория для самостоятельной работы, для выполнения курсовых работ № 404. | |
| Количество посадочных мест – 24, из них 10 посадочных мест оснащены ноутбуками. | |
| Учебное оборудование: рабочее место преподавателя, оборудованное компьютером, доска магнитно-меловая, учебная парта – 12; стулья – 24. | |
| Технические средства обучения: ноутбуки (10). Обеспечены возможность подключения к информационным ресурсам в сети «Интернет», в том числе посредством сети Wi-Fi и индивидуальный неограниченный доступ к электронной информационно-образовательной среде филиала. | |
| Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: тематические стенды – 6. | |
| Учебная аудитория для самостоятельной работы, для выполнения курсовых работ № 410. | |
| Количество посадочных мест – 20, из них 10 посадочных мест оснащены компьютерами. | |
| Учебное оборудование: рабочее место преподавателя, оборудованное компьютером, доска маркерная, учебная парта – 10, стулья – 10. | |
| Технические средства обучения: компьютеры (10) в комплекте (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, ИБП). Обеспечены возможность подключения к информационным ресурсам в сети «Интернет», в том числе посредством сети Wi-Fi и индивидуальный неограниченный доступ к электронной информационно-образовательной среде филиала. | |
| Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 309 | |
| Оборудование: стол для профилактики учебного оборудования, стул, стеллаж для запасных частей компьютеров и офисной техники, воздушный компрессор, паяльная станция, пылесос, стенд для тестирования компьютерных комплектующих, лампы. | |
| Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования №316 | |
| Оборудование: стол для профилактики учебного оборудования, стул, шкаф для хранения учебного оборудования; ассортимент отверток, кисточек, мини-мультиметр, дополнительные USB Flash накопители, сумка для CD/DVD дисков. | |
| Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 24 | |

| | |
|---|---------|
| Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 Филология направленности (профилю) Преподавание русского языка и литературы | стр. 17 |
| Оборудование: столярный станок, электролобзик, шуруповёрт, электродрель, электрозамеряющие приборы, стол для профилактики учебного оборудования, стул, стеллажи для хранения | |
| Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования №14 в спорткомплексе | |
| Оборудование: стеллаж, шкаф-стеллаж, сейф металлический, винтовки, стрелковый электронный тренажер, ракетки теннисные, корзина для мячей, ковровые дорожки, стол для настольного тенниса, мячи теннисные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футзальные соревновательные, мячи футзальные тренировочные. | |
| Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 309 | |
| Оборудование: стол для профилактики учебного оборудования, стул, стеллаж для запасных частей компьютеров и офисной техники, воздушный компрессор, паяльная станция, пылесос, стенд для тестирования компьютерных комплектующих, лампы. | |
| Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 316 | |
| Оборудование: стол для профилактики учебного оборудования, стул, шкаф для хранения учебного оборудования; ассортимент отверток, кисточек, мини-мультиметр, дополнительные USB Flash накопители, сумка для CD/DVD дисков. | |
| Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 24 | |
| Оборудование: столярный станок, электролобзик, шуруповёрт, электродрель, электрозамеряющие приборы, стол для профилактики учебного оборудования, стул, стеллажи для хранения | |
| Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 14 в спорткомплексе | |
| Оборудование: стеллаж, шкаф-стеллаж, сейф металлический, винтовки, стрелковый электронный тренажер, ракетки теннисные, корзина для мячей, ковровые дорожки, стол для настольного тенниса, мячи теннисные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футзальные соревновательные, мячи футзальные тренировочные. | |

9 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебные занятия по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту проводятся в форме контактной работы (аудиторной, вне аудиторной) обучающихся с преподавателем и в форме самостоятельной работы (если таковая предусмотрена учебным планом). Контактная работа обучающихся с преподавателем включает в себя практические занятия промежуточной аттестации, нормативов физической подготовленности. При необходимости контактная работа обучающихся с преподавателем может включать иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую работу обучающихся с преподавателем (например, индивидуальные занятия (для студентов, имеющих слабую физическую подготовленность, не освоивших практический материал в связи с пропусками занятий по уважительным причинам и состоянием здоровья) и т.п. К занятиям по дисциплине допускаются только те студенты, которые прошли инструктаж по технике безопасности. Для занятий по дисциплине, учащиеся обязаны иметь при себе чистую спортивную обувь и спортивную форму, которые должны соответствовать месту проведения занятий. В случае, если занятие проводится на улице, спортивная одежда и обувь должна соответствовать текущим погодным условиям. По команде преподавателя, учащиеся должны встать в строй для начала проведения занятия. Необходимо внимательно слушать и неукоснительно выполнять указания и инструкции преподавателя по технике безопасности на занятиях. Учащиеся, организованно покидают место спортивных занятий и идут в раздевалку только после разрешения преподавателя.

Методические указания по выполнению контрольных нормативов для текущего контроля.

Техническое выполнение упражнений для верхнего плечевого пояса в силовой гимнастики.

Разведение рук в стороны: исходное положение – стоим прямо, ноги врозь на уровне плеч, в руках веса, конечности расслаблены вдоль корпуса. После вдоха поднимаем руки в стороны, создав небольшой угол в локте. Поднимать надо до тех пор, пока кисти не окажутся в одной плоскости с плечами. Останавливаемся на пару секунд и опускаем руки. Не делаем перерыва, а повторяем движение

-девушки/юноши, оценка технического выполнения упражнения по амплитуде движения.

Об окончании времени выполнения преподаватель извещает студентов командой «СТОП». Результат фиксируется и отмечается журнале.

Выполнение упражнения на мышцы груди в статическом напряжении.

-юноши, в упоре лежа на полу (на время 4 минуты), девушки, от гимнастической скамейки (на время 3 минуты).

В упоре от скамейки (девушки), от пола (юноши) – отражает уровень развития силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса. Выполняется упражнение от гимнастической скамейки (девушки), от пола (юноши), руки устанавливаются на ширине плеч. Результат засчитывается при условии, что туловище и ноги, а также плечи рук и спина при выполнении упражнения образуют прямые линии и фиксируется исходное положение.

Выполнение на технику упражнения жим лежа со штангой .

-юноши, жим лежа со штангой, вес штанги соответствует весу студента выполняющего упражнения

(максимальное количество раз 2 минуты).

Выполнение на технику упражнения приседание со штангой.

-девушки, Приседание с грифон штанги, (максимальное количество раз за 2 минуты).

Техническое выполнение упражнений жим штанги на горизонтальной скамье с различным весом.

- юноши, жим с грифом штанги выполняем на горизонтальной скамье (максимальное количество раз 1 минуту).

Дыхание при выполнении данного упражнения (т.е. жима лежа) в принципе как и в других упражнениях — как всегда, т.е. ВЫДОХ НА УСИЛИИ. Когда мы опускаем штангу вниз (к себе на грудь), мы делаем ВДОХ (носом набираем воздух), а когда мы ее выжимаем вверх (толкаем от груди), мы делаем ВЫДОХ (ртом). Не вертите головой во время жима и не отрывайте затылок от скамьи.

Техническое выполнение жим гантели на наклонной скамье с различным весом.

-девушки, выполнение жим гантели на наклонной скамье (максимальное количество раз 1 минуту).

Студент садится на скамью, сводит лопатки и убирает плечи от ушей:

-Затем он ложится в исходное положение; -Ассистент помогает вывести гантели на уровень линии, проходящей через плоскость середины груди; -Гантельные грифы перпендикулярны позвоночнику, хват прямой и закрытый; -Залом запястий исключается; -На вдохе гантели опускаются до нижней точки амплитуды, по возможности, ближе к точке, в которой гриф штанги мог бы лечь на грудь при жиме лежа; -На выдохе нужно сознательно напрячь грудные, и толкнуть гантели вверх; -Еще один спорный момент – положение локтей. Разгибать полностью или оставлять чуть согнутыми? Если контроль над снарядами не теряется при «мягких локтях», можно и не разгибать их полностью. Но те студенты, кто не может удержать гантели так, чтобы их грифы оставались стабильными, должны использовать меньший вес снаряда и «вставлять» локти.

Техническое выполнения упражнения для развития мышц передней и задней поверхности бедра.

-юноши/девушки выполняют упражнения на время (максимальное количество раз за 1 минуту).

Встать у стены, перенесите вес на левую ногу (далее их нужно будет менять), слегка согнув в колене; -Согнуть правую ногу нужно, подняв колено вверх. Можно обхватить его свободной рукой для удобства; -Выполните приседание на левую ногу, опустившись глубоко вниз и затем вернитесь в начальное положение; -Упражнение подтягивает, помогает прокачать заднюю зону бедра, ягодицы.

Самостоятельная работа – это планируемая работа обучающихся, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Роль преподавателя при этом заключается в планировании, организации и контроле самостоятельной работы обучающихся.

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика», разработанная старшим преподавателем Лютинец С.И. кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин Костанайского филиала ФГБОУ ВО «Челябинский государственный университет», реализуемую в соответствии с требованиями ФГОС ВО по основной профессиональной образовательной программы высшего образования «Преподавание русского языка и литературы» направления подготовки 45.03.01 Филология

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика» предназначена для реализации государственных требований к уровню подготовки бакалавров, установленных Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06 апреля 2021 г. №245 и федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 45.03.01 Филология, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 августа 2020 г. N 986.

Структура рабочей программы дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика», представленной на рецензирование, соответствует требованиям к разработке рабочих программ и содержит следующие элементы: титульный лист, характеристика и назначение дисциплины, место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы, перечень планируемых результатов обучения по дисциплине; объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических часов, выделенных на контактную и самостоятельную работу со студентом; тематический план и содержание дисциплины; перечень основной и дополнительной литературы, ресурсов информационно- телекоммуникационной сети «Интернет», информационных технологий, программных средств, используемых в учебном процессе; фонд оценочных средств; методические указания обучающимся по освоению дисциплины; материально-техническая база, необходимая для осуществления учебных занятий по дисциплине, в том числе набор демонстрационного оборудования и материалов для проведения лекционных и практических занятий. Все рабочие программы дисциплин ориентированы на инклюзивное обучение студентов.

Программа сформирована последовательно, логически верно, что позволяет обеспечить необходимый уровень усвоения общекультурных (общепрофессиональных) и профессиональных компетенций УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3. Автором программы указаны различные формы учебной работы (лекции, практические занятия), а также виды самостоятельной работы студентов с расчетом часов и рейтинга по каждому виду учебной деятельности. Помимо традиционных методов проведения занятий, предусмотрено использование активных методов обучения.

Учитывая вышеизложенное, рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика» может быть использована для методического обеспечения учебного процесса в рамках основной профессиональной образовательной программы высшего образования «Преподавание русского языка и литературы» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Рецензент,

кандидат педагогических наук, и.о. заведующего кафедрой теории и практики физической культуры и спорта Костанайского регионального университета

Пим. А. Байтурсынова *Ошиенко Н.А.*

От Сидина О.А.
М.П. (подпись)
и.о. специалиста отдела кадров
(должность, ФИО)



Н.А. Огиенко

**Лист регистрации дополнений и изменений
в рабочей программе дисциплины (модуля)**

_____ Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика _____

по направлению подготовки 45.03.01 Филология _____

основной профессиональной образовательной программы высшего образования Преподавание русского языка и литературы _____

на 2024 / 2025 учебный год

| № п/п | Номер и название раздела РПД | Краткая характеристика вносимых дополнений / изменений в РПД | Дата и номер протокола заседания кафедры | Дата и номер протокола заседания Учебно-методического совета | Дата и номер протокола заседания учёного совета филиала |
|--------------|---|---|---|---|--|
| 1 | Раздел 7.1 Рекомендуемая литература | Актуализированы источники основной и дополнительной литературы | 06.02.2024 г., протокол № 06 | 15.02.2024 г., протокол № 06 | 29.02.2024 г., протокол № 07 |
| 2 | Раздел 7.2 Перечень информационных технологий | Актуализированы даты лицензионного программного обеспечения | 06.02.2024 г., протокол № 06 | 15.02.2024 г., протокол № 06 | 29.02.2024 г., протокол № 07 |
| | | | | | |