

|   |   |        |
|---|---|--------|
| Документ подписан простой электронной подписью<br>Информация о владельце:<br>ФИО: Тюлегенова Р.А.Амиржановна<br>Должность: Директор<br>Дата подписания: 21.06.2023 10:59:56<br>Уникальный программный ключ:<br>125b8acc44c5368c45bd8abf3dc3ced4a4eed767e8486e18dc8ae8b889439a47 | МИНОБРНАУКИ РОССИИ<br>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)<br>Костанайский филиал |        |
| Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.<br>Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 ФИЛОЛОГИЯ направленности<br>(профиль) Русский язык и литература   |   | стр. 1 |



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

Направление подготовки (специальность)

**45.03.01 ФИЛОЛОГИЯ**

Направленность (профиль)

**Русский язык и литература**

Присваиваемая квалификация (степень)

**Бакалавр**

Форма обучения

**очная**

Год набора

**2019, 2020**

Костанай 2021 г.



|   |        |
|---|--------|
| Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 ФИЛОЛОГИЯ направленности (профилю) Русский язык и литература | стр. 3 |
|---|--------|

## 1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

|  |
|--|
| <b>1.1 Цели</b>  |
| 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. |
| <b>1.2 Задачи</b>  |
| 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:  | Б1.ФКиС.ДВ.01.01 |
| <b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>   |                  |
| 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». |                  |
| Безопасность жизнедеятельности   |                  |
| <b>2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>   |                  |
| "Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" закладывает основы для дальнейшего изучения таких дисциплин (модулей) как:  |                  |
| Лёгкая атлетика  |                  |
| Физическая культура и спорт  |                  |
| Учебная практика. Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков (фольклорная)  |                  |
| Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы   |                  |
| Производственная практика. Научно-исследовательская работа   |                  |
| Производственная практика. Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности   |                  |
| Производственная практика. Преддипломная практика  |                  |

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

|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>ОК-8:</b>    | <b>способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>         |
| <b>Знать:</b>   |   |
| пороговый       | Влияние оздоровительных систем силовой гимнастики на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.               |
| продвинутый     | Способы контроля и оценки силовой гимнастики и физической подготовленности.   |
| высокий         | Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.   |
| <b>Уметь:</b>   |   |
| пороговый       | Разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического состояния и телосложения. |
| продвинутый     | Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.   |
| высокий         | Выполнять приемы страховки и само страховки.  |
| <b>Владеть:</b> |   |
| пороговый       | Ценностями силовой гимнастики в том числе, системой практических умений и навыков.  |
| продвинутый     | Овладение учащимися техникой выполнения упражнений силовой гимнастики.  |

|   |   |        |
|---|---|--------|
| Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 ФИЛОЛОГИЯ направленности (профилю) Русский язык и литература |   | стр. 4 |
| высокий   | Современными методами повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. |        |

| 4 ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)   |  |
|---|--|
| Общая трудоемкость  | 0 ЗЕТ  |
| Часов по учебному плану : 328<br>в том числе :<br>аудиторные занятия : 328<br>самостоятельная работа : 0<br>: | Виды контроля в семестрах:<br>зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 |

| 5 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) |  |         |       |             |               |   |
|--|--|---------|-------|-------------|---------------|---|
| Код занятия                                  | Наименование разделов и тем /вид занятия/  | Семестр | Часов | Компетенции | Литература    | Методы проведения занятий,  |
|  | <b>Раздел 1. Общая физическая подготовка в силовой гимнастике.</b>   |         |       |             |               |   |
| 1.1  | Общая физическая подготовка и тактика выполнения упражнений в силовой гимнастике. /Пр/   | 1       | 18    | ОК-8        | Л1.1Л2.1      | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |
|  | <b>Раздел 2. Развитие верхнеплечевого пояса</b>  |         |       |             |               |   |
| 2.1  | Техника выполнения упражнений для мышц верхнего плечевого пояса. /Пр/  | 1       | 10    | ОК-8        | Л1.1 Л2.1Л2.1 | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |
|  | <b>Раздел 3. Рубежный контроль 1</b>   |         |       |             |               |   |
| 3.1  | 1. Общеподготовительные упражнения в силовой гимнастике.<br>2. Техническое выполнение упражнений для верхнего плечевого пояса в силовой гимнастике. /Пр/ | 1       | 2     | ОК-8        | Л1.1 Л2.1Л2.5 | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |
|  | <b>Раздел 4. Техника выполнения упражнений для мышц груди.</b>   |         |       |             |               |   |
| 4.1  | Упражнения для развитие мышц груди. /Пр/   | 1       | 6     | ОК-8        | Л1.1 Л1.2Л2.3 | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |
|  | <b>Раздел 5. Техника выполнения упражнений для мышц спины.</b>   |         |       |             |               |   |
| 5.1  | Упражнений для развития мышц спины. /Пр/   | 1       | 6     | ОК-8        | Л1.1 Л1.2Л2.1 | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |
|  | <b>Раздел 6. Рубежный контроль 2</b>   |         |       |             |               |   |

|   |   |   |   |      |                    |   |        |
|---|---|---|---|------|--------------------|---|--------|
| Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 ФИЛОЛОГИЯ направленности (профилю) Русский язык и литература |   |   |   |      |                    |   | стр. 5 |
| 6.1   | 1. Выполнение упражнения на мышцы груди в статическом напряжении.<br>2. Выполнение упражнения на мышцы спины в статическом напряжении. /Пр/ | 1 | 2 | ОК-8 | Л1.1 Л2.1Л2.2      | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |        |
| <b>Раздел 7. Техника выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Приседания.</b>   |   |   |   |      |                    |   |        |
| 7.1   | Упражнения со штангой для развития мышц передних и задних бедра /Пр/  | 1 | 8 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2Л1.3      | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |        |
| <b>Раздел 8. Техника выполнения упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Жимлежа.</b>  |   |   |   |      |                    |   |        |
| 8.1   | Упражнения со штангой для развития верхнеплечевого пояса. /Пр/  | 1 | 6 | ОК-8 | Л1.1 Л2.1 Л2.2Л2.3 | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |        |
| <b>Раздел 9. Рубежный контроль 3</b>  |   |   |   |      |                    |   |        |
| 9.1   | Техника выполнения упражнений со штангой. Приседание, жимлежа. /Пр/   | 1 | 2 | ОК-8 | Л2.1 Л1.2 Л2.3Л1.1 | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |        |
| <b>Раздел 10. Техника выполнения упражнений со штангой для мышц спины.</b>  |   |   |   |      |                    |   |        |
| 10.1  | Упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса. /Пр/  | 1 | 6 | ОК-8 | Л2.1 Л2.2Л2.3      | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |        |
| <b>Раздел 11. Техника выполнения упражнений с гириями, используемых для силовой гимнастике.</b>   |   |   |   |      |                    |   |        |
| 11.1  | Упражнения для развития скорости рывка и толчка гири. /Пр/  | 1 | 4 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2Л1.3      | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |        |
| <b>Раздел 12. Рубежный контроль 4</b>   |   |   |   |      |                    |   |        |

| Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 ФИЛОЛОГИЯ направленности (профилю) Русский язык и литература |   |   |    |      |               | стр. 6  |
|---|---|---|----|------|---------------|---|
| 12.1  | 1. Техника выполнения упражнений для мышц спины.<br>2. Техника выполнения упражнения рывка и толчка гири. /Пр/  | 1 | 2  | ОК-8 | Л1.1 Л2.4Л2.5 | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |
|   | <b>Раздел 13. Техника выполнения упражнения жим штанги лежа на горизонтальной скамье.</b>   |   |    |      |               |   |
| 13.1  | 1. Выполнения жима штанги с малым весом на горизонтальной скамье.<br>2. Выполнения жима штанги с средним весом на горизонтальной скамье.<br>3. Выполнения жима штанги с максимальным весом на горизонтальной скамье. /Пр/   | 2 | 4  | ОК-8 | Л1.1 Л2.2Л2.3 | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |
|   | <b>Раздел 14. Техника выполнения жим гантелей на наклонной скамье.</b>  |   |    |      |               |   |
| 14.1  | 1. Выполнение упражнения жим гантели на наклонной скамье на технику с легким весом.<br>2. Выполнение упражнения жим гантели на наклонной скамье на технику с с средним весом весов.<br>3. Выполнение упражнения жим гантели на наклонной скамье на технику с максимальным весом. /Пр/ | 2 | 8  | ОК-8 | Л1.1 Л2.2Л2.4 | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |
|   | <b>Раздел 15. Рубежный контроль 1</b>   |   |    |      |               |   |
| 15.1  | 1. Техническое выполнение жим штанги на горизонтальной скамье с различным весом.<br>2. Техническое выполнение жим гантели на наклонной скамье с различным весом. /Пр/   | 2 | 2  | ОК-8 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |
|   | <b>Раздел 16. Техническое выполнение жим ногами в тренажере, тяга с гантелями стоя на прямых ногах.</b>   |   |    |      |               |   |
| 16.1  | 1. Техническое выполнение жим ногами в тренажере с собственным весом.<br>2. Техническое выполнение жим ногами в тренажере с различными весами.<br>3. Техническое выполнение тяги с гантелями стоя на прямых ногах. /Пр/   | 2 | 12 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2Л1.3 | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |
|   | <b>Раздел 17. Рубежный контроль 2</b>   |   |    |      |               |   |
| 17.1  | 1. Техническое выполнение упражнений жимы ногами в тренажере.<br>2. Техническое выполнение упражнений тяги с гантелями стоя на прямых ногах. /Пр/   | 2 | 2  | ОК-8 | Л1.1 Л2.4Л2.5 | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |

|   |  |   |    |      |                    |   |        |
|---|--|---|----|------|--------------------|---|--------|
| Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 ФИЛОЛОГИЯ направленности (профилю) Русский язык и литература |  |   |    |      |                    |   | стр. 7 |
|   | <b>Раздел 18. Техническое выполнение упражнения для развитие мышц передней и задней поверхности бедра.</b>   |   |    |      |                    |   |        |
| 18.1  | 1. Выполнение упражнений для передних мышц бедра.<br>2. Выполнение упражнений для задних мышц бедра.<br>3. Выполнение упражнений для мышц передней и задней поверхности бедра. /Пр/                        | 2 | 10 | ОК-8 | Л2.2 Л2.3Л2.4      | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |        |
|   | <b>Раздел 19. Рубежный контроль 3</b>  |   |    |      |                    |   |        |
| 19.1  | 1. Техническое выполнения упражнения для развития мышц передней и задней поверхности бедра. /Пр/   | 2 | 2  | ОК-8 | Л1.1 Л2.2Л2.3 Л2.4 | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |        |
|   | <b>Раздел 20. Упражнения для развития основных групп мышц.</b>   |   |    |      |                    |   |        |
| 20.1  | 1. Упражнения для развития мышц шеи.<br>2. Упражнения для развития мышц плечевого пояса.<br>3. Упражнения для развития двуглавой мышцы плеча.<br>4. Упражнения для развития трехглавой мышцы плеча. /Пр/   | 2 | 12 | ОК-8 | Л1.1 Л2.2Л2.3      | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |        |
|   | <b>Раздел 21. Рубежный контроль 4</b>  |   |    |      |                    |   |        |
| 21.1  | 1. Техническое выполнение упражнений на основные группы мышц. /Пр/   | 2 | 2  | ОК-8 | Л1.1 Л1.2Л1.3      | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |        |
|   | <b>Раздел 22. Упражнения для мышц предплечья, мышц груди, мышц живота.</b>   |   |    |      |                    |   |        |
| 22.1  | 1. Техническое выполнение упражнений для развития мышц предплечья.<br>2. Техническое выполнение упражнений для развития мышц груди.<br>3. Техническое выполнение упражнений для развития мышц живота. /Пр/ | 3 | 12 | ОК-8 | Л1.1 Л2.1Л2.2      | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |        |
|   | <b>Раздел 23. Рубежный контроль 1</b>  |   |    |      |                    |   |        |
| 23.1  | Техническое выполнение упражнений для развития мышц предплечья, груди, живота. /Пр/  | 3 | 2  | ОК-8 | Л1.1 Л2.1Л2.2      | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |        |
|   | <b>Раздел 24. Методы дозировки отягощений при развитие силы мышцы.</b>   |   |    |      |                    |   |        |

| Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 ФИЛОЛОГИЯ направленности (профилю) Русский язык и литература |   |   |    |      |               | стр. 8  |
|---|---|---|----|------|---------------|---|
| 24.1  | 1. Выполнение упражнения стоя со штангой на плечах в выпаде одной ногой вперед (прыжки вверх со сменой ног).<br>2. Выполнение упражнения стоя со штангой на плечах в выпаде одной ногой в сторону (пружинящие попеременные приседания в выпаде).<br>3. Выполнение упражнения стоя со штангой в руках за спиной (приседания) /Пр/  | 3 | 10 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2Л2.2 | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |
| <b>Раздел 25. Рубежный контроль 2</b>   |   |   |    |      |               |   |
| 25.1  | 1. Техническое выполнение силовых упражнений с отягощением, контролируя дозировку. /Пр/   | 3 | 2  | ОК-8 | Л1.1 Л2.1Л2.2 | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |
| <b>Раздел 26. Техника выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинг).</b>   |   |   |    |      |               |   |
| 26.1  | 1. Приседание-нагрузка равномерно распределяется между длинными мышцами спины, квадрицепсами, ягодицами, бицепсами бедер и икроножными.<br>2. Жим лежа на скамье-выжимают штангу, не выдыхая, пока локтевые суставы полностью зафиксированы.<br>3. Тяга-Тяга обратным хватом к животу. /Пр/   | 3 | 12 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2Л1.3 | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |
| <b>Раздел 27. Рубежный контроль 3</b>   |   |   |    |      |               |   |
| 27.1  | 1. Техническое выполнение упражнений, приседание со штангой, жим лежа на скамье- выжимают штангу, тяга обратным хватом к животу. /Пр/   | 3 | 2  | ОК-8 | Л1.1 Л1.2Л1.3 | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |
| <b>Раздел 28. Комплекс упражнений для развития верхнеплечевого пояса.</b>   |   |   |    |      |               |   |
| 28.1  | 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).<br>2. стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями вниз (отведение-приведение рук до уровня плеч).<br>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/ | 3 | 12 | ОК-8 | Л1.1 Л2.3Л2.4 | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |
| <b>Раздел 29. Рубежный контроль 4</b>   |   |   |    |      |               |   |



| Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 ФИЛОЛОГИЯ направленности (профилю) Русский язык и литература |  |   |   |      |               | стр. 9  |
|---|--|---|---|------|---------------|---|
| 29.1  | 1. Техническое выполнение упражнений для развития верхнеплечевого пояса. /Пр/  | 3 | 2 | ОК-8 | Л1.1 Л2.3Л2.4 | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |
|   | <b>Раздел 30. Система (тяжелоатлет-штанга) как система автоматического управления.</b>   |   |   |      |               |   |
| 30.1  | 1. Создание в работающих суставах оптимальных угловых отношений, особенно в наиболее трудных участках пути подъема штанги, когда невозможно использовать ее движение по инерции.<br>2. Повторное включение в работу мощных мышц ног и туловища.<br>3. Последовательное включение в работу определенных мышечных групп, вначале более сильных, затем менее сильных.<br>4. Обеспечение на каждом участке пути подъема штанги наиболее рационального направления ее движения и сообщение ей оптимальной скорости.<br>5. Создание необходимых условий, обеспечивающих эффективность выполнения финального разгона штанги.<br>6. 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. /Пр/ | 4 | 6 | ОК-8 | Л1.1 Л2.3Л2.5 | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |
|   | <b>Раздел 31. Рубежный контроль 1</b>  |   |   |      |               |   |
| 31.1  | Техническое выполнение упражнений в системе (тяжелоатлет-штанга). /Пр/   | 4 | 2 | ОК-8 | Л1.1 Л2.2Л2.3 | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |
|   | <b>Раздел 32. Техника выполнения упражнений в гиревом спорте.</b>  |   |   |      |               |   |

| Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 ФИЛОЛОГИЯ направленности (профилю) Русский язык и литература |  |   |    |      |               |   | стр. 10 |
|---|--|---|----|------|---------------|---|---------|
| 32.1  | 1. Техническое выполнение упражнений на мышцы ног (квадрицепс и приводящие мышцы).<br>2. Техническое выполнение упражнений на мышцы задней части тела (спина, поясница, ягодицы, бицепс бедра).<br>3. Техническое выполнение упражнений на мышцы кора (мышцы пресса и мышцы-стабилизаторы).<br>4. Техническое выполнение упражнений на мышцы плечевого пояса. /Пр/ | 4 | 4  | ОК-8 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |         |
| <b>Раздел 33. Рубежный контроль 2</b>   |  |   |    |      |               |   |         |
| 33.1  | 1. Техническое выполнение упражнений в гиревом спорте для силовой гимнастике. /Пр/   | 4 | 2  | ОК-8 | Л2.1 Л2.2Л2.3 | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |         |
| <b>Раздел 34. Методы развитие силы в силовой гимнастике.</b>  |  |   |    |      |               |   |         |
| 34.1  | 1. Техника выполнения Общеразвивающих упражнений для развития силы<br>2. Упражнение на мышцы верхнего плечевого пояса.<br>2. Упражнение для трехглавых мышц разгибателей плеча (трицепсов).<br>3. Упражнение для мышц поясницы, широчайших спины и поднимающих ребра.<br><br>/Пр/  | 4 | 12 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2Л1.3 | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |         |
| <b>Раздел 35. Рубежный контроль 3</b>   |  |   |    |      |               |   |         |
| 35.1  | Техническое выполнение силовых упражнений с гантелями на все группы мышц. /Пр/   | 4 | 2  | ОК-8 | Л1.1 Л2.1Л2.2 | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |         |
| <b>Раздел 36. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц груди.</b>   |  |   |    |      |               |   |         |
| 36.1  | 36.1<br>Совершенствование упражнений для мышц груди.<br>1. Жим штанги лежа Причина включения в список Место в программе тренировок<br>2. Жим гантелей на горизонтальной скамье Причина включения в список Место в программе тренировок<br>3. Жим штанги лёжа под углом вверх Причина включения в список Место в программе тренировок /Пр/                          | 4 | 10 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |         |

|   |  |   |   |      |               |   |
|---|--|---|---|------|---------------|---|
| Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 ФИЛОЛОГИЯ направленности (профилю) Русский язык и литература |  |   |   |      |               | стр. 11   |
|   | <b>Раздел 37. Рубежный контроль 4</b>  |   |   |      |               |   |
| 37.1  | Техническое выполнение упражнений на грудные мышцы. /Пр/   | 4 | 2 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2Л1.3 | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |
|   | <b>Раздел 38. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц спины.</b>  |   |   |      |               |   |
| 38.1  | Совершенствование упражнений для мышц спины.<br>1. Тяга Кинга<br>2. Гребной тренажер<br>3. Становая тяга<br>4. Тяга в наклоне /Пр/                 | 5 | 4 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |
|   | <b>Раздел 39. Рубежный контроль 1</b>  |   |   |      |               |   |
| 39.1  | Совершенствование технического выполнения упражнений для мышц спины. /Пр/  | 5 | 2 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |
|   | <b>Раздел 40. Совершенствование техники выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Приседания.</b>             |   |   |      |               |   |
| 40.1  | Совершенствование упражнений для мышц спины.<br>1. Тяга Кинга<br>2. Гребной тренажер<br>3. Становая тяга<br>4. Тяга в наклоне /Пр/                 | 5 | 6 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |
|   | <b>Раздел 41. Рубежный контроль 2</b>  |   |   |      |               |   |
| 41.1  | Совершенствование базовых упражнений со штангой, для развития силовой подготовке. /Пр/   | 5 | 2 | ОК-8 | Л1.1 Л2.1Л2.2 | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |
|   | <b>Раздел 42. Совершенствование техники выполнения упражнения жим штанги лежа на горизонтальной скамье.</b>  |   |   |      |               |   |
| 42.1  | Совершенствование жима штанги на горизонтальной скамье.<br>1. Классический<br>2. Жим "в касание"<br>3. Жим в раме<br>4. Жим в тренажере Смита /Пр/ | 5 | 8 | ОК-8 | Л1.1 Л2.1Л2.2 | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |
|   | <b>Раздел 43. Рубежный контроль 3</b>  |   |   |      |               |   |

|   |  |   |    |      |               |   |         |
|---|--|---|----|------|---------------|---|---------|
| Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 ФИЛОЛОГИЯ направленности (профилю) Русский язык и литература |  |   |    |      |               |   | стр. 12 |
| 43.1  | Совершенствование техники жима штанге на скамье. /Пр/  | 5 | 2  | ОК-8 | Л1.1 Л1.2Л1.3 | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |         |
|   | <b>Раздел 44. Совершенствование техники выполнения упражнений с гириями, используемых для силовой гимнастики.</b>  |   |    |      |               |   |         |
| 44.1  | Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями для развития силы.<br>1. Подъемы на бицепс<br>2. Подъемы на бицепс на лавке<br>3. Концентрированные подъемы на бицепс<br>4. Разгибания на трицепс с опорой на лавку<br>5. Разгибания на трицепс в наклоне /Пр/ | 5 | 10 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2Л2.2 | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |         |
|   | <b>Раздел 45. Рубежный контроль 4</b>  |   |    |      |               |   |         |
| 45.1  | Совершенствование техники выполнения с гириями для развития силы. /Пр/   | 5 | 2  | ОК-8 | Л1.1 Л2.1Л2.2 | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |         |
|   | <b>Раздел 46. Совершенствование упражнений для мышц предплечья, мышц груди, мышц живота.</b>   |   |    |      |               |   |         |
| 46.1  | Совершенствование упражнений для мышц предплечья, мышц груди, мышц живота.<br>1. «Дровосек» с гантелью<br>2. Русские скручивания с гантелей<br>3. V-складка с гантелью<br>4. Турецкий подъем с гантелей /Пр/   | 6 | 8  | ОК-8 | Л1.1 Л1.2Л2.2 | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |         |
|   | <b>Раздел 47. Рубежный контроль 1</b>  |   |    |      |               |   |         |
| 47.1  | Совершенствование упражнений для мышц предплечья, мышц груди, мышц живота.<br>1. «Дровосек» с гантелью<br>2. Русские скручивания с гантелей<br>3. V-складка с гантелью<br>4. Турецкий подъем с гантелей<br>5. Ягодичный мостик на полу с гантелей /Пр/                     | 6 | 2  | ОК-8 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |         |
|   | <b>Раздел 48. Совершенствование техники выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинг).</b>  |   |    |      |               |   |         |
| 48.1  | Совершенствование упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинг).<br>1. Приседания со штангой<br>2. Жим лежа<br>3. Фронтальный присед<br>4. Жим под углом /Пр/  | 6 | 10 | ОК-8 | Л2.1 Л2.2Л2.3 | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |         |

| Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 ФИЛОЛОГИЯ направленности (профилю) Русский язык и литература |  |   |    |      |                       | стр. 13   |
|---|--|---|----|------|-----------------------|---|
|   | <b>Раздел 49. Рубежный контроль 2</b>  |   |    |      |                       |   |
| 49.1  | Выполнение упражнений силового троеборья (Пауэрлифтинг)<br>1. Приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток)<br>2. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье<br>3. Тягаштанги<br>/Пр/                               | 6 | 2  | ОК-8 | Л1.1 Л1.2Л1.3<br>Л2.1 | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |
|   | <b>Раздел 50. Совершенствование низкоинтенсивные и высокообъемные циклы в силовой гимнастике.</b>  |   |    |      |                       |   |
| 50.1  | Циклы с подходами:<br>Первый цикл силовой гимнастике<br>1. Присед 115 6x5 30<br>2. Жим лежа 110 6x5 30<br>3. Жим гантелей 30 6x5 30<br>4. Французский жим 35 6x5 30 /Пр/   | 6 | 8  | ОК-8 | Л1.1 Л2.3Л2.4         | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |
|   | <b>Раздел 51. Рубежный контроль 3</b>  |   |    |      |                       |   |
| 51.1  | Совершенствование циклов в подходах.<br>Первый цикл силовой гимнастике<br>1. Присед 115 6x5 30<br>2. Французский жим 35 6x5 30<br>Второй цикл силовой гимнастике<br>1. Жим стоя 80 6x4 24<br>2. Жим средним хватом 90 6x4 24<br>/Пр/ | 6 | 2  | ОК-8 | Л1.1 Л1.2Л1.3         | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |
|   | <b>Раздел 52. Совершенствование высокоинтенсивные и низкообъемные циклы в силовой гимнастике.</b>  |   |    |      |                       |   |
| 52.1  | 1. Приседания 80% 6x2<br>2. Жим лежа 80% 6x3<br>3. Тяга становая 80% 6x2<br>4. Присед 80% 6x3<br>5. Жим 80% 6x2<br>/Пр/  | 6 | 20 | ОК-8 | Л2.1 Л2.2Л2.3         | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |
|   | <b>Раздел 53. Рубежный контроль 4</b>  |   |    |      |                       |   |
| 53.1  | Закрепление силовых циклов.<br>1. Приседания 80% 6x2<br>2. Жим лежа 80% 6x3<br>3. Тяга становая 80% 6x2<br>4. Присед 80% 6x3<br>5. Жим 80% 6x2<br>/Пр/   | 6 | 2  | ОК-8 | Л1.1 Л1.2Л2.5         | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |
|   | <b>Раздел 54. Совершенствование жим штанги на наклонной скамье, для мышц груди.</b>  |   |    |      |                       |   |
| 54.1  | Совершенствование упражнений, мышц груди на тренажере. /Пр/  | 7 | 10 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |
|   | <b>Раздел 55. Совершенствование упражнений для развития мышц бедра</b>   |   |    |      |                       |   |

|   |  |   |   |      |               |   |         |
|---|--|---|---|------|---------------|---|---------|
| Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 ФИЛОЛОГИЯ направленности (профилю) Русский язык и литература |  |   |   |      |               |   | стр. 14 |
| 55.1  | Совершенствование упражнений, мышц бедра на тренажере. /Пр/      | 7 | 6 | ОК-8 | Л1.1Л1.2      | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |         |
| <b>Раздел 56. Рубежный контроль 4</b>   |  |   |   |      |               |   |         |
| 56.1  | Техническое выполнение упражнений на верхний плечевой пояс. /Пр/ | 7 | 2 | ОК-8 | Л1.1 Л1.2Л1.3 | Метод: целостно-конструктивного упражнения.<br>Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме. |         |

## 6 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 6.1 Перечень видов оценочных средств

Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения самостоятельной работы студента, с помощью следующих оценочных средств: выполнение контрольных упражнений по темам практического занятия, защита индивидуального домашнего задания в самостоятельной работе студента.

Промежуточная аттестация проводится по завершению периода обучения семестра с целью определения степени достижения запланированных результатов обучения по дисциплине (модулю) за определенный период обучения (семестр) и проводится в форме зачетов, 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)

|  |                |
|--|----------------|
| <p>Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 ФИЛОЛОГИЯ направленности (профилю) Русский язык и литература</p>   | <p>стр. 15</p> |
| <p>Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости представлены в ФОС по дисциплине.</p>  |                |
| <p align="center"><b>6.3 Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации</b></p>  |                |
| <p>Промежуточная аттестация по дисциплине "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" проводится в форме зачета.</p> <p>Оценочные средства используемые в промежуточной аттестации: выполнение контрольных нормативов.</p> <p>Примеры типовых заданий для проведения промежуточной аттестации обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общеподготовительные и специальные упражнения в силовой гимнастике</li> <li>- сгибание-разгибание рук в упоре лежа, количество раз</li> <li>- упражнения на мышцы спины в статическом напряжении.</li> <li>- упражнения на мышцы груди в статическом напряжении.</li> <li>- упражнений приседание со штангой.</li> <li>- выполнение упражнения жим, лежа с грифом.</li> <li>-упражнений для мышц спины со штангой.</li> <li>- упражнения рывка и толчка гири.</li> <li>- жим штанги на горизонтальной скамье с различным весом.</li> <li>- жим гантели на наклонной скамье с различным весом.</li> <li>- упражнений жим ногами в тренажере.</li> <li>- выполнение упражнений для развития верхнего плечевого пояса.</li> <li>- упражнений для развития верхнего плечевого пояса.</li> <li>- упражнение (тяжелая атлет-штанга)</li> </ul> <p>Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в ФОС по промежуточной аттестации дисциплины.</p>   |                |
| <p align="center"><b>6.4 Критериоценивания</b></p>   |                |
| <p>Критерии оценивания выполнения контрольных нормативов:</p> <p>При подведении итогов изучения дисциплины учитываются результаты текущего контроля. Полученные за текущий контроль баллы суммируются с баллами, полученными при прохождении промежуточной аттестации:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 0-49 баллов – неудовлетворительно</li> <li>2. 50-74 баллов – удовлетворительно</li> <li>3. 75-89 баллов – хорошо</li> <li>4. 90-100 баллов – отлично</li> </ol> <p>Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке «отлично» («А», «А-», 90-100%), предполагает сформированность компетенций на высоком уровне: студент не пропустил ни одного занятия, 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.</li> <li>2. Продвинутый уровень соответствует оценке «хорошо» («В+», «В», «В-», 75-89%), предполагает сформированность компетенций на продвинутом уровне: студент пропустил несколько занятий по уважительной причине, 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.</li> <li>3. Пороговый уровень соответствует оценке «удовлетворительно» («С+», «С», «С-», «D+», «D», 74-50%) предполагает сформированность компетенций на пороговом уровне: студент пропустил несколько занятий, сдал все контрольные нормативы от 1 до 4 баллов, усвоил основной материал, но допускает неточности и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.</li> <li>4. Недостаточный уровень соответствует оценке «неудовлетворительно» («F», 49-0%) предполагает сформированность компетенций на недостаточном уровне: студент, пропустил более 50% практических занятий, не справился с контрольными нормативами, не умеет использовать и применять полученные знания на практике.</li> </ol> <p>Критерии оценивания самостоятельных работ</p> <p>«отлично» выставляется, если студент выполнил работу без ошибок и недочётов, допустил не более одного недочёта.</p> <p>«хорошо», если студент выполнил работу полностью, но допустил в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочёта, или не более двух недочётов.</p> <p>«удовлетворительно», если студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил не более двух грубых ошибок, или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочета, или не более двух-трех негрубых ошибок, или одной негрубой ошибки и трех недочётов, или при отсутствии ошибок, но при наличии четырех-пяти недочётов, допускает искажение фактов.</p> <p>«неудовлетворительно», если студент допустил число ошибок и недочётов превосходящее норму, при которой может быть выставлено «удовлетворительно», или если правильно выполнил менее половины работы.</p> <p>Более подробно о бально-рейтинговой системе оценки результатов обучения студентов можно ознакомиться в</p> |                |

|  |         |
|--|---------|
| Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 ФИЛОЛОГИЯ направленности (профилю) Русский язык и литература                            | стр. 16 |
| документе «Положение о балльно-рейтинговой системе оценки результатов обучения студентов» находящемся на сайте <a href="http://csu.kz/sveden/files/Formi_sroki_kontrolya_31.08.2017.pdf">http://csu.kz/sveden/files/Formi_sroki_kontrolya_31.08.2017.pdf</a> |         |

## 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 | Фохтин В. Г.              | Атлетическая гимнастика без снарядов: научно- популярное издание ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=436074">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=436074</a> )                                      | Москва: Директ-Медиа, 2016 | ЭБС    |
| Л1.2 | Ермина Л. В., Рыков С. С. | Пауэрлифтинг: учебно-методическое пособие по курсу «Физическая культура»: учебно-методическое пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=491932">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=491932</a> ) | Челябинск: ЧГАКИ. 2014     | ЭБС    |
| Л1.3 | Дворкин Л. С.             | Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета: Учебное пособие Для вузов ( <a href="https://urait.ru/bcode/438414">https://urait.ru/bcode/438414</a> )   | Москва: Юрайт, 2022        | ЭБС    |

#### 7.1.2 Дополнительная литература

|      | Авторы, составители | Заглавие  | Издательство, год   | Ресурс |
|------|---------------------|---|---|--------|
| Л2.1 | Лопатин Н. А.       | Физическая культура: учебно-методический комплекс ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274186">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274186</a> ) | Кемерово: Кемеровский государственный университет культуры и искусств (КемГУКИ), 2014 | ЭБС    |
| Л2.2 | Чепиков Е. М.       | Атлетическая гимнастика: Учебное пособие Для академического бакалавриата ( <a href="https://urait.ru/bcode/444494">https://urait.ru/bcode/444494</a> )                              | Москва: Юрайт, 2022   | ЭБС    |
| Л2.3 | Дворкин Л. С.       | Атлетическая гимнастика. Методика обучения: Учебное пособие Для академического бакалавриата ( <a href="https://urait.ru/bcode/444017">https://urait.ru/bcode/444017</a> )           | Москва: Юрайт, 2022   | ЭБС    |
| Л2.4 | Дворкин Л. С.       | Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1: Учебник Для вузов ( <a href="https://urait.ru/bcode/444537">https://urait.ru/bcode/444537</a> )  | Москва: Юрайт, 2022   | ЭБС    |
| Л2.5 | Дворкин Л. С.       | Тяжелая атлетика в 2 т. Том 2: Учебник Для академического бакалавриата ( <a href="https://urait.ru/bcode/438575">https://urait.ru/bcode/438575</a> )                                | Москва: Юрайт, 2022   | ЭБС    |

#### 7.2.1 Лицензионное программное обеспечение

Лицензионное программное обеспечение: 1. Лицензионное программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows 7 PRO CIS and GE OEM Software (Сертификат подлинности (COA) наклеен на корпус ПК) пакет прикладных программ «Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian Academic OLP License» (Лицензия № 64075202 от 12.09.2014 срок действия - бессрочно). 2. Программное обеспечение «Визуальная студия тестирования» (Договор № 4270 от 01.07.2017, срок действия - бессрочно). 3. Программа ЭВМ «Среда электронного обучения ЗКЛ «Русский Moodle» для организации дистанционного обучения (Неисключительное право на использование ПО, Договор №1166.6 от 27.01.2022 до 07.02.2023.). 4. Лицензионное программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows 7 PRO CIS and GE OEM Software (Сертификат подлинности (COA) наклеен на корпус ПК). Пакет прикладных программ «Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian Academic OLP License» (Лицензия № 62650104 от 08.11.2013, срок действия - бессрочно). 5. Антивирусное ПО Kaspersky Endpoint Security Educational License (Лицензия № 2FA8-211103-050939-320-2280 до 19.11.2022).

6. Kaspersky Endpoint Security Educational License (Лицензия № 2FA8-221114-061421-236-1377 с 18.11.2022 до 20.11.2023) 7. 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) - в аудиториях, где установленный стационарный ноутбук - №№109, 110, 209, 408, 416, 509, 515, 516

8. Программа ЭВМ «Среда электронного обучения ЗКЛ» (Договор № 1166.7 от 01.02.2023 до 08.02.2024 г.)

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

|  |
|--|
| 1 Научно-электронная библиотека eLibrary [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://elibrary.ru/defaultx.asp">http://elibrary.ru/defaultx.asp</a>  |
| 2 Республиканская межвузовская электронная библиотека [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://rmebrk.kz/">http://rmebrk.kz/</a>   |
| 3 Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ» [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>  |
| 4 Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red">http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red</a> |
| 5 Электронно-библиотечная система «Юрайт» [Электронный ресурс]. – URL: <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>   |
| 6 Справочно-правовая система "Гарант" [Электронный ресурс]. – <a href="https://internet.garant.ru/">https://internet.garant.ru/</a>  |

## 8 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)



|   |                |
|---|----------------|
| <p>Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 ФИЛОЛОГИЯ направленности (профилю) Русский язык и литература</p>  | <p>стр. 17</p> |
| <p>Помещения для проведения групповых и индивидуальных консультаций:</p>  |                |
| <p>Спортивный комплекс. Тренажерный зал.</p>  |                |
| <p>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 обрешиненный 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 и рубежной аттестации: 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 обрешиненный 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, выполнения курсовых работ № 317, количество посадочных мест – 20, из них 17 рабочих мест оборудованы компьютерами и ноутбуками. Учебное оборудование: рабочее место преподавателя, учебная мебель, тумба (под оргтехнику), шкаф (стеллаж) для хранения. Технические средства обучения: компьютеры (17) в комплекте (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, ИБП), принтер, МФУ высокой производительности, 3D принтер, оснащенные доступом к информационным ресурсам в сети «Интернет» и электронной информационной образовательной среде филиала. Учебная аудитория для самостоятельной работы, выполнения курсовых работ № 301, Количество посадочных мест – 20, из них 10 рабочих мест оборудованы компьютерами. Учебное оборудование: рабочее место преподавателя, доска маркерная, учебная мебель. Технические средства обучения: компьютеры в комплекте (10) (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, ИБП). Аудитория обеспечена доступом к информационным ресурсам в сети «Интернет» и электронной информационной образовательной среде филиала. Библиотека (читальный зал), количество посадочных мест – 100, из них 10 посадочных мест оснащены компьютерами. Учебное оборудование: картотека, полки, стеллажи, учебная мебель, круглый стол. Технические средства обучения – компьютеры (10) в комплекте (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, ИБП), телевизор, мониторы (для круглого стола), книги электронные PocketBook614, оснащенные доступом к информационным ресурсам в сети «Интернет», электронной информационной образовательной среде филиала. Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: шкаф-стеллаж – 2, выставка – 2, выставка-витрина – 2, стенд – 2, стеллаж демонстрационный – 1, тематические полки – 6. Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования №309, Оборудование: стол для профилактики учебного оборудования, стул, стеллаж для хранения учебного оборудования. Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 24</p> |                |
| <p>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 №316, оборудование: стол для профилактики учебного оборудования, стул, шкаф для хранения учебного оборудования. 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</p>  |                |
| <p align="center"><b>9 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b></p>  |                |
| <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Методические указания по выполнению контрольных нормативов для текущего контроля.<br/>Техническое выполнение упражнений для верхнего плечевого пояса в силовой гимнастики.</p>   |                |

|   |                |
|---|----------------|
| <p>Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.01 ФИЛОЛОГИЯ направленности (профилю) Русский язык и литература</p>  | <p>стр. 18</p> |
| <p>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<br/>-девушки/юноши, оценка техникое выполнения упражнения по амплитуде движения.<br/>Об окончании времени выполнения преподаватель извещает студентов командой «СТОП». Результат фиксируется и отмечается журнале.</p> <p>Выполнение упражнения на мышцы груди в статическом напряжении.<br/>-юноши, в упоре лежа на полу (на время 4 минты), девушки, от гимнастической скамейки (на время 3 минуты).<br/>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.</p> <p>Выполнение на технику упражнения жим лежа со штангой .<br/>-юноши, жим лежа со штангой, вес штанги соответствует весу студента выполняющего упражнения (максимальное количество раз 2 минуты).<br/>Выполнение на технику упражнения приседание со штангой.<br/>-девушки, Приседание с грифон штанги, (максимальное количество раз за 2 минуты).</p> <p>Техническое выполнение упражнений жим штанги на горизонтальной скамье с различным весом.<br/>- юноши, жим с грифом штанги выполняем на горизонтальной скамье (максимальное количество раз 1 минуту).<br/>Дыхание при выполнении данного упражнения (т.е. жима лежа) в принципе как и в других упражнениях — как всегда, т.е. <b>ВЫДОХ НА УСИЛИИ</b>. Когда мы опускаем штангу вниз (к себе на грудь), мы делаем <b>ВДОХ</b> (носом набираем воздух), а когда мы ее выжимаем вверх (толкаем от груди), мы делаем <b>ВЫДОХ</b> (ртом). Не вертите головой во время жима и не отрывайте затылок от скамьи.<br/>Техническое выполнение жим гантели на наклонной скамье с различным весом.<br/>-девушки, выполнение жим гантели на наклонной скамье (максимальное количество раз 1 минуту).<br/>Студент садится на скамью, сводит лопатки и убирает плечи от ушей:<br/>-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.<br/>Техническое выполнения упражнения для развития мышц передней и задней поверхности бедра.<br/>-юноши/девушки выполняют упражнения на время (максимальное количество раз за 1 минуту).<br/>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.</p> |                |

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика», разработанную 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 программе высшего образования «Русский язык и литература» 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 05 апреля 2017 г. №301 и федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 45.03.01 Филология, утвержденного приказом Минобрнауки России от 7 августа 2014 г. N 947.

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 ОК-8. 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 «Русский язык и литература» направления подготовки 45.03.01 Филология

Рецензент,

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

им. А. Байтурсынова

Подпись

М.П.

и.о. заместителя  
главы отдела кадров  
(должность)



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 Русский язык и литература  
на 2023 / 2024 учебный год

| <b>№ п/п</b> | <b>Номер и название раздела РПД</b>           | <b>Краткая характеристика вносимых дополнений / изменений в РПД</b> | <b>Дата и номер протокола заседания кафедры</b> | <b>Дата и номер протокола заседания Учебно-методического совета</b> | <b>Дата и номер протокола заседания учёного совета филиала</b> |
|--------------|---|---|---|---|--|
| 1            | Раздел 7.1 Рекомендуемая литература           | Актуализированы источники основной и дополнительной литературы      | 16.05.2023,<br>протокол № 10                    | 18.05.2023 г.,<br>протокол № 9                                      | 25.05.2023 г.,<br>протокол № 10                                |
| 2            | Раздел 7.2 Перечень информационных технологий | Актуализированы даты лицензионного программного обеспечения         | 16.05.2023,<br>протокол № 10                    | 18.05.2023 г.,<br>протокол № 9                                      | 25.05.2023 г.,<br>протокол № 10                                |