

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Тюлегенова Раиса Амиржановна Должность: Директор Дата подписания: 01.08.2023 09:14:30 Уникальный программный ключ: 125b8acc44c5368c45bd8abf3dc5ced4a4eed767e8486e18d8a88b889449547	МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал	
Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 38.03.02 Менеджмент направленности (профилю)		стр. 1
Управление бизнесом		



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор Костанайского филиала  
 ФГБОУ ВО "ЧелГУ"  
 / Тюлегенова Р.А.  
 «25» мая 2023 г.

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

Направление подготовки (специальность)

**38.03.02 Менеджмент**

Направленность (профиль)

**Управление бизнесом**

Присваиваемая квалификация (степень)

**Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Год набора

2023

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"**

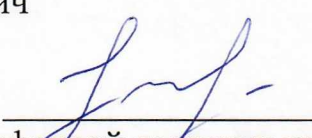
Протокол заседания № 10, от «18» мая 2023г.

**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) 38.03.02 Менеджмент направленности (профилю) Управление бизнесом	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) 38.03.02 Менеджмент направленности (профилю) Управление бизнесом	стр. 4
--	--------

<b>Знать:</b>	
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.
<b>Уметь:</b>	
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.
<b>Владеть:</b>	
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.
<b>УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</b>	
<b>Знать:</b>	
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.
<b>Уметь:</b>	
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.
<b>Владеть:</b>	
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.

<b>4 ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
Общая трудоемкость	<b>0 ЗЕТ</b>
Часов по учебному плану : 328 в том числе : аудиторные занятия : 320 самостоятельная работа : 8 :	Виды контроля в семестрах:  зачеты 1, 2, 3, 4, 5

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

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 38.03.02 Менеджмент направленности (профилю) Управление бизнесом							стр. 5
1.1	Общая физическая подготовка и тактика выполнения упражнений в силовой гимнастики. /Ср/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: целостного контроля упражнений. Форма контроля: целостное выполнение упражнений.	
<b>Раздел 2. Рубежный контроль 1</b>							
2.1	1. Общеподготовительные упражнения в силовой гимнастики. 2. Техническое выполнение упражнений для верхнего плечевого пояса в силовой гимнастики. /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1 Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: Расчлененно-конструктивный. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	
<b>Раздел 3. Техника выполнения упражнений для мышц спины.</b>							
3.1	Упражнений для развития мышц спины. /Пр/	1	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1 Л1.2 Л1.1 Л1.4Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: Расчлененно-конструктивный. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	
<b>Раздел 4. Рубежный контроль 2</b>							
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	Л1.1 Л1.1 Л1.2 Л1.1 Л1.4Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: Расчлененно-конструктивный. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	
<b>Раздел 5. Техника выполнения упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Жим лежа.</b>							
5.1	Упражнения со штангой для развития верхнеплечевого пояса. /Пр/	1	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1 Л1.1 Л1.2 Л1.1 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: Расчлененно-конструктивный. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	
<b>Раздел 6. Рубежный контроль 3</b>							
6.1	Техника выполнения упражнений со штангой. Приседание, жим лежа. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л2.1 Л1.1 Л1.1 Л1.2 Л1.4Л1.1 Л2.6 Э1	Метод: Расчлененно-конструктивный. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	
<b>Раздел 7. Техника выполнения упражнений со штангой для мышц спины.</b>							

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 38.03.02 Менеджмент направленности (профилю) Управление бизнесом							стр. 6
7.1	Упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса. /Пр/	1	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.1 Л1.4Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: Расчлененно-конструктивный. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	
<b>Раздел 8. Техника выполнения упражнений с гирями, используемых для силовой гимнастике.</b>							
8.1	Упражнения для развития скорости рывка и толчка гири. /Пр/	1	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	
<b>Раздел 9. Рубежный контроль 4</b>							
9.1	1. Техника выполнения упражнений для мышц спины. 2. Техника выполнения упражнения рывка и толчка гири. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1 Л1.2 Л1.4Л1.1 Л2.6 Э1	Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	
<b>Раздел 10. Техника выполнения упражнения жим штанги лежа на горизонтальной скамье.</b>							
10.1	1. Выполнения жима штанги с малым весом на горизонтальной скамье. 2. Выполнения жима штанги с средним весом на горизонтальной скамье. 3. Выполнения жима штанги с максимальным весом на горизонтальной скамье. /Ср/	2	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1 Л1.2 Л1.1 Л1.4Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	
<b>Раздел 11. Техника выполнения жим гантелей на наклонной скамье.</b>							
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 весов. /Пр/	2	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1 Л1.2 Л1.1 Л1.4Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	
<b>Раздел 12. Рубежный контроль 1</b>							

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 38.03.02 Менеджмент направленности (профилю) Управление бизнесом							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	Л1.1 Л1.2 Л1.1 Л1.4Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	
	<b>Раздел 13. Техническое выполнение жим ногами в тренажере, тяга с гантелями стоя на прямых ногах.</b>						
13.1	1. Техническое выполнение жим ногами в тренажере с собственным весом. 2. Техническое выполнение жим ногами в тренажере с различными весами. 3. Техническое выполнение тяги с гантелями стоя на прямых ногах. /Пр/	2	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1 Л1.2 Л1.4Л1.1 Л2.6 Э1	Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	
	<b>Раздел 14. Рубежный контроль 2</b>						
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	Л1.1 Л1.2 Л1.1 Л1.4Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	
	<b>Раздел 15. Техническое выполнение упражнения для развитие мышц передней и задней поверхности бедра.</b>						
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	18	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.1 Л1.4Л1.1 Л2.6 Э1	Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	
	<b>Раздел 16. Рубежный контроль 3</b>						
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	Л1.1 Л1.1 Л1.2 Л1.4Л1.1 Л2.6 Э1	Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	
	<b>Раздел 17. Упражнения для развития основных групп мышц.</b>						

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 38.03.02 Менеджмент направленности (профилю) Управление бизнесом							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	Л1.1 Л1.2 Л1.1 Л1.4Л1.1 Л2.6 Э1	Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	
<b>Раздел 18. Рубежный контроль 4</b>							
18.1	1. Техническое выполнение упражнений на основные группы мышц. /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.1 Л1.4Л1.1 Л2.6 Э1	Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	
<b>Раздел 19. Упражнения для мышц предплечья, мышц груди, мышц живота.</b>							
19.1	1. Техническое выполнение упражнений для развития мышц предплечья. 2. Техническое выполнение упражнений для развития мышц груди. 3. Техническое выполнение упражнений для развития мышц живота. /Пр/	3	18	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.1 Л1.4Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	
<b>Раздел 20. Рубежный контроль 1</b>							
20.1	Техническое выполнение упражнений для развития мышц предплечья, груди, живота. /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.1 Л1.4Л1.1 Л2.6 Э1	Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	
<b>Раздел 21. Методы дозировки отягощений при развитие силы мышцы.</b>							
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). 3. Выполнение упражнения стоя со штангой в руках за спиной (приседания) /Пр/	3	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	
<b>Раздел 22. Рубежный контроль 2</b>							



Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 38.03.02 Менеджмент направленности (профилю) Управление бизнесом							стр. 9
22.1	1. Техническое выполнение силовых упражнений с отягощением, контролируя дозировку. /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.1 Л1.4Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	
<b>Раздел 23. Техника выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинг).</b>							
23.1	1. Приседание-нагрузка равномерно распределяется между длинными мышцами спины, ягодичными, 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/	3	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.1 Л1.4Л1.1 Л2.6 Э1	Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	
<b>Раздел 24. Рубежный контроль 3</b>							
24.1	1. Техническое выполнение упражнений, приседание со штангой, жим лежа на скамье- выжимают штангу, тяга обратным хватом к животу. /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.4Л1.1 Л2.6 Э1	Метод: стандартно-интервального упражнения . Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	
<b>Раздел 25. Комплекс упражнений для развития верхнего плечевого пояса.</b>							
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/	3	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1 Л1.2 Л1.4Л1.1 Л2.6 Э1	Метод: стандартно-интервального упражнения . Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	
<b>Раздел 26. Рубежный контроль 4</b>							
26.1	1. Техническое выполнение упражнений для развития верхнеплечевого пояса. /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.1 Л1.4Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: стандартно-интервального упражнения . Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	
<b>Раздел 27. Система (тяжелая штанга) как система автоматического управления.</b>							

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 38.03.02 Менеджмент направленности (профилю) Управление бизнесом							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. 4. Обеспечение на каждом участке пути подъема штанги наиболее рационального направления ее движения и сообщение ей оптимальной скорости. 5. Создание необходимых условий, обеспечивающих эффективность выполнения финального разгона штанги. 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	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.1 Л1.4Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: стандартно-интервального упражнения . Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	
<b>Раздел 28. Рубежный контроль 1</b>							
28.1	Техническое выполнение упражнений в системе (тяжелая штанга). /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1 Л1.2 Л1.4Л1.1 Л2.6 Э1	Метод: стандартно-интервального упражнения . Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	
<b>Раздел 29. Техника выполнения упражнений в гиревом спорте.</b>							
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/	4	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: стандартно-интервального упражнения . Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	
<b>Раздел 30. Рубежный контроль 2</b>							

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 38.03.02 Менеджмент направленности (профилю) Управление бизнесом							стр. 11
30.1	1. Техническое выполнение упражнений в гиревом спорте для силовой гимнастике. /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.1 Л1.4Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: стандартно-интервального упражнения . Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	
<b>Раздел 31. Методы развитие силы в силовой гимнастике.</b>							
31.1	1. Техника выполнения Общеразвивающих упражнений для развития силы 2. Упражнение на мышцы верхнеплечевого пояса. 2. Упражнение для трехглавых мышц разгибателей плеча (трицепсов). 3. Упражнение для мышц поясницы, широчайших спины и поднимающих ребра. 4. Упражнение для мышц ног, туловища и для дыхательно-сосудистой системы. 5. Упражнение для косых и боковых мышц живота. 6. Упражнение для икроножных мышц — сгибателей стопы (подошвенное сгибание). 7. Упражнение подъёмы на бицепс.  /Пр/	4	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.4Л1.1 Л2.6 Э1	Метод: стандартно-интервального упражнения . Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	
<b>Раздел 32. Рубежный контроль 3</b>							
32.1	Техническое выполнение силовых упражнений с гантелями на все группы мышц. /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.1 Л1.4Л1.1 Л2.6 Э1	Метод: стандартно-интервального упражнения . Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	
<b>Раздел 33. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц груди.</b>							
33.1	Совершенствование упражнений для мышц груди. 1. Жим штанги лежа Причина включения в список Место в программе тренировок 2. Жим гантелей на горизонтальной скамье Причина включения в список Место в программе тренировок 3. Жим штанги лёжа под углом вверх Причина включения в список Место в программе тренировок 4. Жим в хаммере на грудь Причина включения в список Место в программе тренировок /Пр/	4	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.1 Л1.4Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: стандартно-интервального упражнения . Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	
<b>Раздел 34. Рубежный контроль 4</b>							

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 38.03.02 Менеджмент направленности (профилю) Управление бизнесом							стр. 12
34.1	Техническое выполнение упражнений на грудные мышцы. /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.1 Л1.4Л1.1 Л2.6 Э1	Метод: стандартно-интервального упражнения . Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	
<b>Раздел 35. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц спины.</b>							
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 /Пр/	5	18	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: стандартно-интервального упражнения . Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	
<b>Раздел 36. Рубежный контроль 1</b>							
36.1	Совершенствование технического выполнение упражнений для мышц спины. /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.1 Л1.4Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: стандартно-интервального упражнения . Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	
<b>Раздел 37. Совершенствование технике выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Приседания.</b>							
37.1	Совершенствование упражнений для мышц спины. 1. Тяга Кинга 2. Гребной тренажер 3. Становая тяга 4. Тяга в наклоне 5. Тяга гири к поясу /Пр/	5	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: стандартно-интервального упражнения . Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	
<b>Раздел 38. Рубежный контроль 2</b>							
38.1	Совершенствование базовых упражнений со штангой, для развития силовой подготовке. /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.1 Л1.4Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: стандартно-интервального упражнения . Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	
<b>Раздел 39. Совершенствование технике выполнения упражнения жим штанги лежа на горизонтальной скамье.</b>							

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 38.03.02 Менеджмент направленности (профилю) Управление бизнесом							стр. 13
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/	5	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.1 Л1.4Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: стандартно-интервального упражнения . Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	
<b>Раздел 40. Рубежный контроль 3</b>							
40.1	Совершенствование технике жим штанге на скамье. /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.2 Л1.1 Л1.4Л1.1 Л2.6 Э1	Метод: стандартно-интервального упражнения . Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	
<b>Раздел 41. Совершенствование техники выполнения упражнений с гирями, используемых для силовой гимнастике.</b>							
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 4. Разгибания на трицепс с опорой на лавку 5. Разгибания на трицепс в наклоне /Пр/	5	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: стандартно-интервального упражнения . Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	
<b>Раздел 42. Рубежный контроль 4</b>							
42.1	Совершенствование технике выполнения с гирями для развития силы. /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1 Л1.1 Л1.2 Л1.1 Л1.4Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: стандартно-интервального упражнения . Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	

<b>6 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ</b>	
<b>6.1 Перечень видов оценочных средств</b>	
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.	
<b>6.2 Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей и рубежной аттестации</b>	
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.	

<p>Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 38.03.02 Менеджмент направленности (профилю) Управление бизнесом</p>	<p>стр. 14</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- девушки, упражнения на мышцы груди в статическом напряжении.</li> <li>- юноши, упражнений приседание со штангой.</li> <li>- девушки, упражнение жим, лежа с грифом.</li> <li>- юноши, упражнений для мышц спины со штангой.</li> <li>- девушки, упражнения рывка и толчка гири.</li> <li>- юноши, жим штанги на горизонтальной скамье с различным весом.</li> <li>- девушки, жим гантели на наклонной скамье с различным весом.</li> <li>- юноши, упражнений жим ногами в тренажере.</li> <li>- девушки, упражнений тяги с гантелями стоя на прямых ногах.</li> <li>- юноши, упражнения для развития мышц передней и задней поверхности бедра.</li> <li>- девушки, упражнение на основные группы мышц.</li> <li>- юноши, упражнений для развития мышц предплечья, груди.</li> <li>- девушки, упражнений для развития мышц груди, живота.</li> <li>- юноши, закрепление упражнений для развития мышц предплечья, груди.</li> <li>- девушки, закрепление упражнений для развития мышц груди, живота.</li> <li>- юноши, упражнений, приседание со штангой, тяга обратным хватом к животу.</li> <li>- девушки, упражнений, приседание с грифом, жим лежа на скамье.</li> <li>- юноши, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.</li> <li>- девушки, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.</li> <li>- юноши, упражнение (тяжелоатлет-штанга)</li> <li>- девушки, упражнение (тяжелоатлет-гриф)</li> <li>- юноши, упражнений максимальное количество рывков левой и правой рукой с гирей (16 кг).</li> <li>- девушки, упражнений максимальное количество рывков левой и правой рукой с гирей (8 кг).</li> <li>- юноши, упражнение с гантелями на все группы мышц.</li> <li>- девушки, упражнение с гантелями на все группы мышц.</li> <li>- юноши, упражнений силового троеборье (1.Приседания со штангой на спине 2. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье 3. Тяга штанги)</li> <li>- девушки, упражнений силового троеборье (1.Приседания со штангой на спине 2. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье 3. Тяга штанги)</li> </ul> <p>Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости представлены в ФОС по дисциплине.</p>	
<p><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 (тяжелоатлет-штанга)</li> </ul> <p>Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в ФОС по промежуточной аттестации дисциплины.</p>	
<p><b>6.4 Критерии оценивания</b></p>	
<p>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:</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,</li> </ol>	

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 38.03.02 Менеджмент направленности (профилю) Управление бизнесом	стр. 15
<p>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.</p> <p>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.</p> <p>3. Пороговый уровень соответствует оценке «удовлетворительно» («С+», «С», «С-», «D+», «D», 74-50%) предполагает сформированность компетенций на пороговом уровне: студент пропустил несколько занятий, но 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> <p>Более подробно о бально-рейтинговой системе оценки результатов обучения студентов можно ознакомиться в документе «Положение о бально-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></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	Мелихов В. В.	Силовая гимнастика для студентов, занимающихся адаптивным физическим воспитанием в специальных медицинских группах: учебное пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272210">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272210</a> )	Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2007	ЭБС
Л1.2	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, 2019	ЭБС
Л1.3	Дворкин Л. С.	Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1: Учебник Для СПО ( <a href="https://urait.ru/bcode/444537">https://urait.ru/bcode/444537</a> )	Москва: Юрайт, 2019	ЭБС
Л1.4	Дворкин Л. С.	Тяжелая атлетика в 2 т. Том 2: учебник для вузов ( <a href="https://urait.ru/bcode/514722">https://urait.ru/bcode/514722</a> )	Москва: Юрайт, 2023	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	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
Л2.3	Ерёмина 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: Челябинская государственная академия культуры и искусств, 2014	ЭБС
Л2.4	Чепакон Е. М.	Атлетическая гимнастика: Учебное пособие Для академического бакалавриата ( <a href="https://urait.ru/bcode/444494">https://urait.ru/bcode/444494</a> )	Москва: Юрайт, 2019	ЭБС

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 38.03.02 Менеджмент направленности (профилю) Управление бизнесом				стр. 16
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л2.5	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, 2019	ЭБС
Л2.6	Дворкин Л. С.	Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для вузов ( <a href="https://urait.ru/bcode/516325">https://urait.ru/bcode/516325</a> )	Москва: Юрайт, 2023	ЭБС
<b>7.2 Перечень информационных технологий</b>				
<b>7.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение</b>				
1. Лицензионное программное обеспечение: операционная Microsoft Windows Professional 10 Russian Academic OLP License». (Лицензия № 66215042 от 22.12.2015 срок действия - бессрочно.).				
2. Пакет прикладных программ «Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic OLP License» (Лицензия № 66215042 от 22.12.2015 срок действия - бессрочно).				
3. Программное обеспечение «Визуальная студия тестирования» (Договор № 4270 от 01.07.2017. срок действия - бессрочно).				
4. Лицензионное программное обеспечение: операционная Microsoft Windows XP Professional OEM Software (Сертификат подлинности (COA) наклеен на корпус ПК). Пакет прикладных программ Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN License (Лицензия № 41849959 от 06.03.2007 срок действия - бессрочно).				
5. Kaspersky Endpoint Security Educational License (Лицензия №2FA8-221114-061421-236-1377 с 18.11.2022 до 20.11.2023)				
6. Программа ЭВМ «Среда электронного обучения 3KL» (Договор № 1166.7 от 01.02.2023 до 08.02.2024 г.)				
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)				
8. 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)				
<b>7.2.2 Современные профессиональные базы данных, информационно-справочные системы и электронные библиотечные системы</b>				
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>				
<b>8 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
Практические, семинарские занятия, текущий контроль:				
Спортивный комплекс. Тренажерный зал.				
Количество посадочных мест – 20.				
Учебное оборудование: гигрометр – 1, гимнастические скамейки – 5, гриф олимпийский, силовая станция (из двух частей), турник Magsi, 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.				
Групповые и индивидуальные консультации, текущий контроль:				
Спортивный комплекс. Тренажерный зал.				
Количество посадочных мест – 20.				
Учебное оборудование: гигрометр – 1, гимнастические скамейки – 5, гриф олимпийский, силовая станция (из двух частей), турник Magsi, 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.				
Промежуточная и рубежная аттестация:				



Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 38.03.02 Менеджмент направленности (профилю) Управление бизнесом	стр. 17
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.	
Помещение для самостоятельной работы, в том числе для выполнения курсовых работ:	
Учебная аудитория для самостоятельной работы, 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, 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	
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.	
<b>9 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<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</p>	

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 гимнастике.

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 техническое 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 выдохе 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 удерживать 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 дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика», разработанную Лютинец С.И., старшим преподавателем 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 «Управление бизнесом» направления подготовки 38.03.02 Менеджмент

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 38.03.02 «Менеджмент», утвержденного приказом Минобрнауки России от 12 2020 г. N 970.

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 «Управление бизнесом» по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент.

Рецензент,

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

М.П.

Огиенко Н.А.  
завещаю.  
(подпись)  
ч. специалист отдела кадров  
(должность, ФИО)



Н.А. Огиенко