

Документ подписан простой электронной подписью	МИНОБРНАУКИ РОССИИ	
Информация о владельце	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования	
ФИО: Тюлегенова Раиса Амижановна	«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)	
Должность: Директор	Костанайский филиал	
Дата подписания: 26.06.2023 16:55:35	Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.02 Лингвистика направленности (профилю)	стр. 1
Уникальный программный код: 125b8acc44c5368c45bd8abf3dc3ced4a4eed767e8486e18d78c8b889479e47	Перевод и переводоведение	



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Костанайского филиала  
ФГБОУ ВО "ЧелГУ"

*Раиса Амижановна Тюлегенова* / Тюлегенова Р.А.

«25» мая 2023 г.

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

Направление подготовки (специальность)

**45.03.02 Лингвистика**

Направленность (профиль)

**Перевод и переводоведение**

Присваиваемая квалификация (степень)

**Бакалавр**

Форма обучения

**очная**

Год набора

**2021**

Костанай 2023 г.

**Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована кафедрой**

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин


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

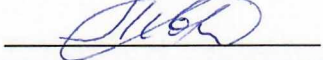
**Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована учебно-методическим советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО "ЧелГУ"**


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. Байтурсьнова, Огиенко Надежда Анатольевна

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.02 Лингвистика направленности (профилю) Перевод и переводоведение	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

### 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:

Физическая культура и спорт

## 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 и методами укрепления индивидуального здоровья.
продвинутый	Средствами и методами физического самосовершенствования.
высокий	Средствами и 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.**

### Знать:

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.02 Лингвистика направленности (профилю) Перевод и переводоведение		стр. 4
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	Проводить подготовительные и специально-подготовительные части учебно-практического занятия.	
<b>Владеть:</b>		
пороговый	Методиками и методами самодиагностики и самооценки.	
продвинутый	Средствами оздоровления для саммокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности.	
высокий	Методиками и методами самодиагностики и самооценки, средствами оздоровления для саммокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени.	

4 ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)						
Общая трудоемкость					0 ЗЕТ	
Часов по учебному плану : 328 в том числе : аудиторные занятия : 320 самостоятельная работа : 8 :					Виды контроля в семестрах:  зачеты 1, 2, 3, 4, 5	
5 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)						
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>					
1.1	Общая физическая подготовка и тактика выполнения упражнений в силовой гимнастике. /Ср/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.4 Л2.7 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.02 Лингвистика направленности (профилю) Перевод и переводоведение							стр. 5
	<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/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.4 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
	<b>Раздел 3. Техника выполнения упражнений для мышц спины.</b>						
3.1	Упражнений для развития мышц спины. /Пр/	1	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.4Л2.5 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
	<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 Л2.5Л2.1 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
	<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	18	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.5 Л1.1Л2.1 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
	<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	Л2.1Л2.4 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
	<b>Раздел 7. Техника выполнения упражнений с гириями, используемых для силовой гимнастике.</b>						
7.1	Упражнения для развития скорости рывка и толчка гири. /Пр/	1	18	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л2.1 Л1.1Л1.1 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
	<b>Раздел 8. Рубежный контроль 4</b>						

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.02 Лингвистика направленности (профилю) Перевод и переводоведение						стр. 6
8.1	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	Л1.1Л2.4 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.
<b>Раздел 9. Техника выполнения упражнения жим штанги лежа на горизонтальной скамье.</b>						
9.1	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 Л2.5Л2.1 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.
<b>Раздел 10. Техника выполнения жим гантелей на наклонной скамье.</b>						
10.1	1. Выполнение упражнения жим гантели на наклонной скамье на технику с легким весом. 2. Выполнение упражнения жим гантели на наклонной скамье на технику с с средним весом весов. 3. Выполнение упражнения жим гантели на наклонной скамье на технику с максимальным весом. /Пр/	2	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.5Л2.1 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.
<b>Раздел 11. Рубежный контроль 1</b>						
11.1	1. Техническое выполнение жим штанги на горизонтальной скамье с различным весом. 2. Техническое выполнение жим гантели на наклонной скамье с различным весом. /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.
<b>Раздел 12. Техническое выполнение жим ногами в тренажере, тяга с гантелями стоя на прямых ногах.</b>						
12.1	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	18	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.4 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.
<b>Раздел 13. Рубежный контроль 2</b>						
13.1	1. Техническое выполнение упражнений жимы 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 Л2.5Л2.1 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.02 Лингвистика направленности (профилю) Перевод и переводоведение							стр. 7
	<b>Раздел 14. Техническое выполнение упражнения для развитие мышц передней и задней поверхности бедра.</b>						
14.1	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	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л2.5 Л1.1Л1.1 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
	<b>Раздел 15. Рубежный контроль 3</b>						
15.1	1. Техническое выполнения упражнения для развития мышц передней и задней поверхности бедра. /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.4 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
	<b>Раздел 16. Упражнения для развития основных групп мышц.</b>						
16.1	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	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.5Л1.1 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
	<b>Раздел 17. Рубежный контроль 4</b>						
17.1	1. Техническое выполнение упражнений на основные группы мышц. /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.4Л1.1 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
	<b>Раздел 18. Упражнения для мышц предплечья, мышц груди, мышц живота.</b>						
18.1	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	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.5Л2.1 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
	<b>Раздел 19. Рубежный контроль 1</b>						
19.1	Техническое выполнение упражнений для развития мышц предплечья, груди, живота. /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.5Л1.1 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
	<b>Раздел 20. 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) 45.03.02 Лингвистика направленности (профилю) Перевод и переводоведение						стр. 8
20.1	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	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.
<b>Раздел 21. Рубежный контроль 2</b>						
21.1	1. Техническое выполнение силовых упражнений с отягощением, контролируя дозировку. /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.5Л2.1 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.
<b>Раздел 22. Техника выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинг).</b>						
22.1	1. Приседание-нагрузка равномерно распределяется между длинными мышцами спины, квадрицепсами, ягодицами, бицепсами бедер и икроножными. 2. Жим лежа на скамье-выжимают штангу, не выдыхая, пока локтевые суставы полностью зафиксированы. 3. Тяга-Тяга обратным хватом к животу. /Пр/	3	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.4Л1.1 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.
<b>Раздел 23. Рубежный контроль 3</b>						
23.1	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	Л1.1Л2.4 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.
<b>Раздел 24. Комплекс упражнений для развития верхнеплечевого пояса.</b>						
24.1	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	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.5 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.
<b>Раздел 25. Рубежный контроль 4</b>						



Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.02 Лингвистика направленности (профилю) Перевод и переводоведение						стр. 9
25.1	1. Техническое выполнение упражнений для развития верхнеплечевого пояса. /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л2.4Л2.1 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.
	<b>Раздел 26. Система (тяжелоатлет-штанга) как система автоматического управления.</b>					
26.1	1. Создание в работающих суставах оптимальных угловых отношений, особенно 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	18	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.
	<b>Раздел 27. Рубежный контроль 1</b>					
27.1	Техническое выполнение упражнений в системе (тяжелоатлет-штанга). /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.4 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.
	<b>Раздел 28. Техника выполнения упражнений в гиревом спорте.</b>					

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.02 Лингвистика направленности (профилю) Перевод и переводоведение							стр. 10
28.1	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	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1Л2.1 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
<b>Раздел 29. Рубежный контроль 2</b>							
29.1	1. Техническое выполнение упражнений в гиревом спорте для силовой гимнастике. /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л2.5Л2.1 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
<b>Раздел 30. Методы развитие силы в силовой гимнастике.</b>							
30.1	1. Техника выполнения Общеразвивающих упражнений для развития силы 2. Упражнение на мышцы верхнего плечевого пояса. 2. Упражнение для трехглавых мышц разгибателей плеча (трицепсов). 3. Упражнение для мышц поясницы, широчайших спины и поднимающих ребра.  /Пр/	4	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1Л1.1 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
<b>Раздел 31. Рубежный контроль 3</b>							
31.1	Техническое выполнение силовых упражнений с гантелями на все группы мышц. /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.5Л1.1 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
<b>Раздел 32. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц груди.</b>							
32.1	36.1 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 /Пр/	4	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л2.4Л2.1 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.02 Лингвистика направленности (профилю) Перевод и переводоведение						стр. 11
	<b>Раздел 33. Рубежный контроль 4</b>					
33.1	Техническое выполнение упражнений на грудные мышцы. /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.4Л1.1 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.
	<b>Раздел 34. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц спины.</b>					
34.1	Совершенствование упражнений для мышц спины. 1. Тяга Кинга 2. Гребной тренажер 3. Становая тяга 4. Тяга в наклоне /Пр/	5	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1Л2.1 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.
	<b>Раздел 35. Рубежный контроль 1</b>					
35.1	Совершенствование технического выполнения упражнений для мышц спины. /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.4Л2.1 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.
	<b>Раздел 36. Совершенствование технике выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Приседания.</b>					
36.1	Совершенствование упражнений для мышц спины. 1. Тяга Кинга 2. Гребной тренажер 3. Становая тяга 4. Тяга в наклоне /Пр/	5	18	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.
	<b>Раздел 37. Рубежный контроль 2</b>					
37.1	Совершенствование базовых упражнений со штангой, для развития силовой подготовке. /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.5Л2.1 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.
	<b>Раздел 38. Совершенствование технике выполнения упражнения жим штанги лежа на горизонтальной скамье.</b>					
38.1	Совершенствование жима штанги на горизонтальной скамье. 1. Классический 2. Жим "в касание" 3. Жим в раме 4. Жим в тренажере Смита /Пр/	5	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.5Л2.1 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.
	<b>Раздел 39. Рубежный контроль 3</b>					

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.02 Лингвистика направленности (профилю) Перевод и переводоведение							стр. 12
39.1	Совершенствование техники жима штанге на скамье. /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л2.4Л1.1 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
<b>Раздел 40. Совершенствование техники выполнения упражнений с гириями, используемых для силовой гимнастики.</b>							
40.1	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 Л1.1Л2.1 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
<b>Раздел 41. Рубежный контроль 4</b>							
41.1	Совершенствование технике выполнения с гириями для развития силы. /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.5Л2.1 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. 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.

<p>Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.02 Лингвистика направленности (профилю) Перевод и переводоведение</p>	<p>стр. 13</p>
<ul style="list-style-type: none"> <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>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 дисциплины.</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,</li> </ol>	

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.02 Лингвистика направленности (профилю) Перевод и переводоведение	стр. 14
<p>не справился с контрольными нормативами, не умеет использовать и применять полученные знания на практике.</p> <p>Критерии оценивания самостоятельных работ  «отлично» выставляется, если студент выполнил работу без ошибок и недочётов, допустил не более одного недочёта.  «хорошо», если студент выполнил работу полностью, но допустил в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочёта, или не более двух недочётов.  «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 недочёта, 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.  «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 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	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
Л1.2	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	Чепачков 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
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.	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
Л2.7	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
7.2 Перечень информационных технологий				
7.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение				

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.02 Лингвистика направленности (профилю) Перевод и переводоведение	стр. 15
Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение: 1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional OEM Software (Сертификат подлинности (COA) наклеен на корпус ПК), Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN License (Лицензия № 42627774 от 24.08.2007 бессрочно), операционная система Microsoft Windows 7 PRO CIS and GE OEM Software (Сертификат подлинности (COA) наклеен на корпус ПК), операционная система Microsoft Windows 7 PRO CIS and GE OEM Software (Сертификат подлинности (COA) наклеен на корпус ПК). 2. Пакет прикладных программ Microsoft Office. Microsoft® Office Standard Single Language License & Software Assurance Open Value No Level 3 Years Acquired Year 1 Academic AP (Лицензионное соглашение V7664610 от 14.11.2022 до 30.11.2025) 3. Программное обеспечение «Визуальная студия тестирования» (Договор №4270 от 01.07.2017. бессрочно). 4. Антивирусное ПО Kaspersky Endpoint Security Educational License (Лицензия №2FA8-221114-061421-236- 1377 с 18.11.2022 до 20.11.2023) 5. Программное обеспечение «1С: Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях». (Электронная лицензия. Регистрационный номер: 802214523 срок действия - бессрочно). 6. Программа ЭВМ «Среда электронного обучения 3KL» для организации дистанционного обучения (Договор № 1166.7 от 01.02.2023 до 08.02.2024 г.) 7. Программное обеспечение «PDFedit». Редактор PDF файлов (Свободно распространяемое программное обеспечение)	
<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">http://elibrary.ru</a>	
2. Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ» [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>	
3. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	
4. Электронно-библиотечная система «Юрайт» [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://www.urait.ru">http://www.urait.ru</a>	
<b>8 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
Помещения для проведения практических, семинарских занятий, текущего контроля:	
Спортивный комплекс, спортивный зал.	
Количество посадочных мест – 38.	
Учебное оборудование: учебная мебель, судейский стул, баскетбольный щит, кольцо баскетбольное, волейбольная установка.	
Технические средства обучения: громкоговоритель, усилитель, электронное табло, секундное табло.	
Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: стенд – 3, флаги – 2, баннеры – 2.	
Помещения для проведения групповых и индивидуальных консультаций:	
Спортивный комплекс, спортивный зал.	
Количество посадочных мест – 38.	
Учебное оборудование: учебная мебель, судейский стул, баскетбольный щит, кольцо баскетбольное, волейбольная установка.	
Технические средства обучения: громкоговоритель, усилитель, электронное табло, секундное табло.	
Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: стенд – 3, флаги – 2, баннеры – 2.	
Помещения для проведения промежуточной и рубежной аттестации:	
Спортивный комплекс, спортивный зал.	
Количество посадочных мест – 38.	
Учебное оборудование: учебная мебель, судейский стул, баскетбольный щит, кольцо баскетбольное, волейбольная установка.	
Технические средства обучения: громкоговоритель, усилитель, электронное табло, секундное табло.	
Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: стенд – 3, флаги – 2, баннеры – 2.	
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.	

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 45.03.02 Лингвистика направленности (профилю) Перевод и переводоведение	стр. 16
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.	
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, шуруповерт, электродрель, электрозамеряющие приборы, стол для профилактики учебного оборудования, стул, стеллажи для хранения	
Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 14 в спорткомплексе	
Оборудование: стеллаж, шкаф-стеллаж, сейф металлический, винтовки, стрелковый электронный тренажер, ракетки теннисные, корзина для мячей, ковровые дорожки, стол для настольного тенниса, мячи теннисные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футзальные соревновательные, мячи футзальные тренировочные.	
Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 213	
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 № 300	
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.	

#### **9 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Учебные занятия по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту проводятся в форме контактной работы (аудиторной, вне аудиторной) обучающихся с преподавателем и в форме самостоятельной работы (если таковая предусмотрена учебным планом). Контактная работа обучающихся с преподавателем включает в себя практические занятия промежуточной аттестации, нормативов физической подготовленности. При необходимости контактная работа обучающихся с преподавателем может включать иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую работу обучающихся с преподавателем (например, индивидуальные занятия (для студентов, имеющих слабую физическую подготовленность, не освоивших практический материал в связи с пропусками занятий по уважительным причинам и состоянием здоровья) и т.п.

К занятиям по дисциплине допускаются только те студенты, которые прошли инструктаж по технике безопасности. Для занятий по дисциплине, учащиеся обязаны иметь при себе чистую спортивную обувь и спортивную форму, которые должны соответствовать месту проведения занятий. В случае, если занятие проводится на улице, спортивная одежда и обувь должна соответствовать текущим погодным условиям. По команде преподавателя, учащиеся должны встать в строй для начала проведения занятия. Необходимо внимательно слушать и неукоснительно выполнять указания и инструкции преподавателя по технике безопасности на занятиях. Учащиеся, организованно покидают место спортивных занятий и идут в раздевалку только после разрешения преподавателя.

Методические указания по выполнению контрольных нормативов для текущего контроля.

Техническое выполнение упражнений для верхнего плечевого пояса в силовой гимнастики.

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

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

Об окончании времени выполнения преподаватель извещает студентов командой «СТОП». Результат



фиксируется и отмечается журнале.

Выполнение упражнения на мышцы груди в статическом напряжении.

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

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

Выполнение на технику упражнения жим лежа со штангой .

-юноши, жим лежа со штангой, вес штанги соответствует весу студента выполняющего упражнения (максимальное количество раз 2 минуты).

Выполнение на технику упражнения приседание со штангой.

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

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

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

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

Техническое выполнение жим гантели на наклонной скамье с различным весом.

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

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

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

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

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

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

## 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 «Перевод и переводоведение» направления подготовки 45.03.02 Лингвистика

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика», предназначена для реализации государственных требований к уровню подготовки бакалавров, установленных Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06 апреля 2021 г. №245 и федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика, утвержденного приказом Минобрнауки России 12 августа 2020 г. N 969.

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 «Перевод и переводоведение» по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика.

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

им. А. Байтурсынова

М.П. *Огненко Н.А.*

*Н.С. Сидорова*  
(подпись)  
и.с. специалист отдела кадров  
(должность, ФИО)



Н.А. Огненко