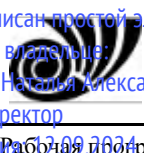


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Налозко Наталья Александровна
Должность: Директор
Дата подписания: 13.09.2023 11:48:17
Уникальный программный ключ:
25467908655d9e0abdc452e51caba97c16aa1bcd



МИНОБРАЗОВАНИЯ 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) Менеджмент организации

стр. 1

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)

Менеджмент организации

Присваиваемая квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

очная

Год набора

2023, 2024

Костанай 2023 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована кафедрой

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

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

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

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

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

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

Заведующий кафедрой _____ Нуртазенов 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) Менеджмент организации	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) Менеджмент организации	стр. 4
---	--------

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

4 ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ
Часов по учебному плану : 328 в том числе : аудиторные занятия : 304 самостоятельная работа : 24 :	Виды контроля в семестрах: зачеты 2, 5, 1, 4, 7

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

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 38.03.02 Менеджмент направленности (профилю) Менеджмент организации							стр. 5
1.1	Общая физическая подготовка и тактика выполнения упражнений в силовой гимнастики. /Ср/	1	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: целостного контроля упражнений. Форма контроля: целостное выполнение упражнений.	
	Раздел 2. Техническое выполнение упражнений для верхнего плечевого пояса в силовой гимнастики.						
2.1	1. Обще подготовительные упражнения в силовой гимнастики. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: Расчлененно-конструктивный. Оценочное средство: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	
	Раздел 3. Техника выполнения упражнений для мышц спины.						
3.1	Упражнений для развития мышц спины. /Пр/	1	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: Расчлененно-конструктивный. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	
	Раздел 4. Рубежный контроль 1						
4.1	1. Выполнение упражнения на мышцы груди в статическом напряжении. 2. Выполнение упражнения на мышцы спины в статическом напряжении. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: Расчлененно-конструктивный. Оценочное средство: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	
	Раздел 5. Техника выполнения упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Жим лежа.						
5.1	Упражнения со штангой для развития верхнеплечевого пояса. /Пр/	1	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: Расчлененно-конструктивный. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	
	Раздел 6. Техника выполнения упражнения рывка и толчка гири.						
6.1	Техника выполнения упражнений со штангой. Приседание, жим лежа. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: Расчлененно-конструктивный. Оценочное средство: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.	

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 38.03.02 Менеджмент направленности (профилю) Менеджмент организации						стр. 6
	Раздел 7. Техника выполнения упражнений со штангой для мышц спины.					
7.1	Упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса. /Пр/	1	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: Расчлененно-конструктивный. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.
	Раздел 8. Техника выполнения упражнений с гириями, используемых для силовой гимнастике.					
8.1	Упражнения для развития скорости рывка и толчка гири. /Пр/	1	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.
	Раздел 9. Рубежный контроль 2					
9.1	1. Техника выполнения упражнений для мышц спины. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Оценочное средство: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.
	Раздел 10. Техника выполнения упражнения жим штанги лежа на горизонтальной скамье.					
10.1	1. Выполнения жима штанги с малым весом на горизонтальной скамье. 2. Выполнения жима штанги с средним весом на горизонтальной скамье. 3. Выполнения жима штанги с максимальным весом на горизонтальной скамье. /Ср/	2	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.
	Раздел 11. Техника выполнения жим гантелей на наклонной скамье.					
11.1	1. Выполнение упражнения жим гантели на наклонной скамье на технику с легким весом. 2. Выполнение упражнения жим гантели на наклонной скамье на технику с с средним весом весов. 3. Выполнение упражнения жим гантели на наклонной скамье на технику с максимальным весом. /Пр/	2	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.
	Раздел 12. Рубежный контроль 1					

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 38.03.02 Менеджмент направленности (профилю) Менеджмент организации						стр. 7
12.1	1. Техническое выполнение жим штанги на горизонтальной скамье с различным весом. 2. Техническое выполнение жим гантели на наклонной скамье с различным весом. /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Оценочное средство: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.
	Раздел 13. Техническое выполнение жим ногами в тренажере, тяга с гантелями стоя на прямых ногах.					
13.1	1. Техническое выполнение жим ногами в тренажере с собственным весом. 2. Техническое выполнение жим ногами в тренажере с различными весами. 3. Техническое выполнение тяги с гантелями стоя на прямых ногах. /Пр/	2	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.
	Раздел 14. Рубежный контроль 2					
14.1	1. Техническое выполнение упражнений жим ногами в тренажере. 2. Техническое выполнение упражнений тяги с гантелями стоя на прямых ногах. /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Оценочное средство: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.
	Раздел 15. Техническое выполнение упражнения для развитие мышц передней и задней поверхности бедра.					
15.1	1. Выполнение упражнений для передних мышц бедра. 2. Выполнение упражнений для задних мышц бедра. 3. Выполнение упражнений для мышц передней и задней поверхности бедра. /Пр/	2	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.
	Раздел 16. Рубежный контроль 3					
16.1	1. Техническое выполнения упражнения для развития мышц передней и задней поверхности бедра. /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Оценочное средство: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.
	Раздел 17. Упражнения для развития основных групп мышц.					

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 38.03.02 Менеджмент направленности (профилю) Менеджмент организации						стр. 8
17.1	1. Упражнения для развития мышц шеи. 2. Упражнения для развития мышц плечевого пояса. 3. Упражнения для развития двуглавой мышцы плеча. 4. Упражнения для развития трехглавой мышцы плеча. /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.
Раздел 18. Рубежный контроль 4						
18.1	1. Техническое выполнение упражнений на основные группы мышц. /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Оценочное средство: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.
Раздел 19. Упражнения для мышц предплечья, мышц груди, мышц живота.						
19.1	1. Техническое выполнение упражнений для развития мышц предплечья. 2. Техническое выполнение упражнений для развития мышц груди. 3. Техническое выполнение упражнений для развития мышц живота. /Ср/	4	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.
Раздел 20. Упражнение для икроножных мышц — сгибателей стопы (подошвенное сгибание).						
20.1	Техническое выполнение упражнений для развития мышц предплечья, груди, живота. /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Оценочное средство: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.
Раздел 21. Методы дозировки отягощений при развитие силы мышцы.						
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/	4	18	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.
Раздел 22. Рубежный контроль 1						

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 38.03.02 Менеджмент направленности (профилю) Менеджмент организации						стр. 9
22.1	1. Техническое выполнение силовых упражнений с отягощением, контролируя дозировку. /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Оценочное средство: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.
	Раздел 23. Техника выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинг).					
23.1	1. Приседание-нагрузка равномерно распределяется между длинными мышцами спины, ягодицами, бицепсами бедер и икроножными. 2. Жим лежа на скамье-выжимают штангу, не выдыхая, пока локтевые суставы полностью зафиксированы. 3. Тяга-Тяга обратным хватом к животу. /Пр/	4	18	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.
	Раздел 24. Упражнение подъёма на бицепс.					
24.1	1. Техническое выполнение упражнений, приседание со штангой, жим лежа на скамье-выжимают штангу, тяга обратным хватом к животу. /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: стандартно-интервального упражнения . Оценочное средство: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.
	Раздел 25. Комплекс упражнений для развития верхнего плечевого пояса.					
25.1	1. Стоя, руки с гантелями к плечам, локти на уровне плеч, ноги на ширине плеч (разгибание рук с гантелями в стороны, не опуская локтей вниз). 2. стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями вниз (отведение-приведение рук до уровня плеч). 3. стоя с грифом от штанги, в согнутых руках у груди, одна нога впереди (выпрямление рук со штангой вперед со сменой ног в подскоке). /Пр/	4	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: стандартно-интервального упражнения . Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.
	Раздел 26. Рубежный контроль 2					
26.1	1. Техническое выполнение упражнений для развития верхнеплечевого пояса. /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: стандартно-интервального упражнения . Оценочное средство: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.
	Раздел 27. Система (тяжелоатлет-штанга) как система автоматического управления.					

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 38.03.02 Менеджмент направленности (профилю) Менеджмент организации						стр. 10
27.1	1. Создание в работающих суставах оптимальных угловых отношений, в наиболее трудных участках пути подъема штанги, когда невозможно использовать ее движение по инерции. 2. Повторное включение в работу мощных мышц ног и туловища. 3. Последовательное включение в работу определенных мышечных групп, вначале более сильных, затем менее сильных. /Ср/	5	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: стандартно-интервального упражнения . Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.
	Раздел 28. Обеспечение на каждом участке пути подъема штанги наиболее рационального направления ее движения и сообщение ей оптимальной скорости.					
28.1	Техническое выполнение упражнений в системе (тяжелоатлет-штанга). /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: стандартно-интервального упражнения . Оценочное средство: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.
	Раздел 29. Техника выполнения упражнений в гиревом спорте.					
29.1	1. Техническое выполнение упражнений на мышцы ног (квадрицепс и приводящие мышцы). 2. Техническое выполнение упражнений на мышцы задней части тела (спина, поясница, ягодицы, бицепс бедра). 3. Техническое выполнение упражнений на мышцы кора (мышцы пресса и мышцы-стабилизаторы). 4. Техническое выполнение упражнений на мышцы плечевого пояса. /Пр/	5	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: стандартно-интервального упражнения . Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.
	Раздел 30. Рубежный контроль 1					
30.1	1. Техническое выполнение упражнений в гиревом спорте для силовой гимнастике. /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: стандартно-интервального упражнения . Оценочное средство: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.
	Раздел 31. Методы развитие силы в силовой гимнастике.					

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 38.03.02 Менеджмент направленности (профилю) Менеджмент организации						стр. 11
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. /Пр/	5	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: стандартно-интервального упражнения . Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.
	Раздел 32. Создание необходимых условий, обеспечивающих эффективность выполнения финального разгона штанги.					
32.1	Техническое выполнение силовых упражнений с гантелями на все группы мышц. /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: стандартно-интервального упражнения . Оценочное средство: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.
	Раздел 33. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц груди.					
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/	5	20	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: стандартно-интервального упражнения . Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.
	Раздел 34. Рубежный контроль 2					
34.1	Техническое выполнение упражнений на грудные мышцы. /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: стандартно-интервального упражнения . Оценочное средство: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.
	Раздел 35. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц спины.					

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 38.03.02 Менеджмент направленности (профилю) Менеджмент организации						стр. 12
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/	7	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: стандартно-интервального упражнения . Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.
	Раздел 36. Упражнение для мышц ног, туловища и для дыхательно-сосудистой системы.					
36.1	Совершенствование технического выполнения упражнений для мышц спины. /Пр/	7	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: стандартно-интервального упражнения . Оценочное средство: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.
	Раздел 37. Совершенствование техники выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Приседания.					
37.1	Совершенствование упражнений для мышц спины. 1. Тяга Кинга 2. Гребной тренажер 3. Становая тяга 4. Тяга в наклоне 5. Тяга гири к поясу /Пр/	7	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: стандартно-интервального упражнения . Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.
	Раздел 38. Рубежный контроль 1					
38.1	Совершенствование базовых упражнений со штангой, для развития силовой подготовке. /Пр/	7	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: стандартно-интервального упражнения . Оценочное средство: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.
	Раздел 39. Совершенствование техники выполнения упражнения жим штанги лежа на горизонтальной скамье.					
39.1	Совершенствование жима штанги на горизонтальной скамье. 1. Классический 2. Жим "в касание" 3. Жим в раме 4. Жим в тренажере Смита 5. Жим лежа на наклонной скамье 6. Жим штанги лежа на наклонной скамье /Пр/	7	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: стандартно-интервального упражнения . Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.
	Раздел 40. Упражнение для косых и боковых мышц живота.					

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 38.03.02 Менеджмент направленности (профилю) Менеджмент организации						стр. 13
40.1	Совершенствование техники жим штанге на скамье. /Пр/	7	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: стандартно-интервального упражнения . Оценочное средство: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.
	Раздел 41. Совершенствование техники выполнения упражнений с гирями, используемых для силовой гимнастике.					
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/	7	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: стандартно-интервального упражнения . Форма контроля: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.
	Раздел 42. Рубежный контроль 4					
42.1	Совершенствование техники выполнения с гирями для развития силы. /Пр/	7	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Э1	Метод: стандартно-интервального упражнения . Оценочное средство: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности.

6 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	
6.1 Перечень видов оценочных средств	
<p>Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий с помощью следующих оценочных средств: выполнение упражнений по пройденным разделам дисциплины за семестр. Текущий контроль проводится регулярно с целью получения оперативной информации об усвоении учебного материала и диагностики сформированности компетенций. Используемые оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по темам..</p> <p>Рубежный контроль проводится с целью определения степени сформированности отдельных компетенций обучающихся по завершению освоения очередного раздела курса, используемые оценочные средства: выполнение контрольных нормативов.</p> <p>Промежуточная аттестация проводится по завершению периода обучения семестра с целью определения степени достижения запланированных результатов обучения по дисциплине (модулю) за семестр, проводится в форме зачета, подведения итогов балльно-рейтинговой системы оценивания, используемые оценочные средства: выполнение контрольных нормативов.</p>	
6.2 Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей и рубежной аттестации	
<p>Практические задания по темам дисциплины (модуля) для текущей аттестации в целом.</p> <p>Текущий контроль проводится в форме выполнения контрольных упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> - юноши, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, количество раз - девушки, сгибание-разгибание рук в упоре лежа с упором на колени, количество раз - юноши, упражнения на мышцы спины в статическом напряжении. - девушки, упражнения на мышцы груди в статическом напряжении. - юноши, упражнений приседание со штангой. - девушки, упражнение жим, лежа с грифом. - юноши, упражнений для мышц спины со штангой. - девушки, упражнения рывка и толчка гири. - юноши, жим штанги на горизонтальной скамье с различным весом. - девушки, жим гантели на наклонной скамье с различным весом. 	

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

6.3 Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации

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

Оценочные средства используемые в промежуточной аттестации: выполнение контрольных нормативов.

Примеры типовых заданий для проведения промежуточной аттестации обучающихся:

- общеподготовительные и специальные упражнения в силовой гимнастике

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

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

6.4 Критерии оценивания

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

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

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

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

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 38.03.02 Менеджмент направленности (профилю) Менеджмент организации	стр. 15
<p>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 основную материал, но допускает неточности и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.</p> <p>4. Недостаточный уровень соответствует оценке «неудовлетворительно» («F», 49-0%) предполагает сформированность компетенций на недостаточном уровне: студент, пропустил более 50% практических занятий, не прошел один и более рубежный контроль, не справился с контрольными нормативами, не умеет использовать и применять полученные знания на практике.</p>	

7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1 Рекомендуемая литература

7.1.1 Основная литература

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

7.1.2 Дополнительная литература

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

7.2 Перечень информационных технологий

7.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- 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).
- 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)
- Программное обеспечение «Визуальная студия тестирования» (Договор №4270 от 01.07.2017. бессрочно).
- Программное обеспечение «1С: Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях». (Электронная лицензия. Регистрационный номер: 802214523 срок действия - бессрочно).
- Программа ЭВМ «Среда электронного обучения 3KL», договор № 1166.8 от 19.01.2024 до 07.02.20
- Программное обеспечение «PDFedit». Редактор PDF файлов (Свободно распространяемое программное обеспечение)
- Операционная система Microsoft Windows Professional 10 Russian Academic OLP License». (Лицензия № 66215042 от 22.12.2015 срок действия – бессрочно).
- Пакет прикладных программ «Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic OLP License» (Лицензия № 66215042 от 22.12.2015 срок действия – бессрочно).
- Программное обеспечение «Визуальная студия тестирования» (Договор № 4270 от 01.07.2017. срок действия – бессрочно).
- Антивирусное ПО «Kaspersky Endpoint Security for Educational Renewal Licens» Лицензия № 3440-231106-040959-980-854 с 07.11.2023 по 20.11.2024.

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

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

8 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Помещения для проведения практических, семинарских занятий, текущего контроля:

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 38.03.02 Менеджмент направленности (профилю) Менеджмент организации	стр. 16
Спортивный комплекс. Тренажерный зал.	
Количество посадочных мест – 20.	
Учебное оборудование: гигрометр – 1, гимнастические скамейки – 5, гриф олимпийский, силовая станция (из двух частей), турник Marsi, гимнастические маты – 15, силовой тренажер – 1, тренажер эллиптический – 1, тренажер «Скамья силовая» - 1, турник распорный, манекен боксерский – 1, шведская стенка, штанга, гантели (разборные) 30 кг. – 1, диск обрезиненный 2,5 кг, 5 кг, 10 кг, 15 кг, 25 кг.	
Технические средства обучения: музыкальный центр.	
Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: тематический стенд – 1.	
Помещения для проведения групповых и индивидуальных консультаций:	
Спортивный комплекс. Тренажерный зал.	
Количество посадочных мест – 20.	
Учебное оборудование: гигрометр – 1, гимнастические скамейки – 5, гриф олимпийский, силовая станция (из двух частей), турник Marsi, гимнастические маты – 15, силовой тренажер – 1, тренажер эллиптический – 1, тренажер «Скамья силовая» - 1, турник распорный, манекен боксерский – 1, шведская стенка, штанга, гантели (разборные) 30 кг. – 1, диск обрезиненный 2,5 кг, 5 кг, 10 кг, 15 кг, 25 кг.	
Технические средства обучения: музыкальный центр.	
Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: тематический стенд – 1.	
Помещения для проведения промежуточной, рубежной аттестаций:	
Спортивный комплекс. Тренажерный зал.	
Количество посадочных мест – 20.	
Учебное оборудование: гигрометр – 1, гимнастические скамейки – 5, гриф олимпийский, силовая станция (из двух частей), турник Marsi, гимнастические маты – 15, силовой тренажер – 1, тренажер эллиптический – 1, тренажер «Скамья силовая» - 1, турник распорный, манекен боксерский – 1, шведская стенка, штанга, гантели (разборные) 30 кг. – 1, диск обрезиненный 2,5 кг, 5 кг, 10 кг, 15 кг, 25 кг.	
Технические средства обучения: музыкальный центр.	
Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: тематический стенд – 1.	
Помещения для самостоятельной работы, выполнения курсовых работ:	
Учебная аудитория для самостоятельной работы, для выполнения курсовых работ № 404.	
Количество посадочных мест – 24, из них 10 посадочных мест оснащены ноутбуками.	
Учебное оборудование: рабочее место преподавателя, оборудованное компьютером, доска магнитно-меловая, учебная парта – 12; стулья – 24.	
Технические средства обучения: ноутбуки (10). Обеспечены возможность подключения к информационным ресурсам в сети «Интернет», в том числе посредством сети Wi-Fi и индивидуальный неограниченный доступ к электронной информационно-образовательной среде филиала.	
Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: тематические стенды – 6.	
Учебная аудитория для самостоятельной работы, для выполнения курсовых работ № 410.	
Количество посадочных мест – 20, из них 10 посадочных мест оснащены компьютерами.	
Учебное оборудование: рабочее место преподавателя, оборудованное компьютером, доска маркерная, учебная парта – 10, стулья – 10.	
Технические средства обучения: компьютеры (10) в комплекте (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, ИБП). Обеспечены возможность подключения к информационным ресурсам в сети «Интернет», в том числе посредством сети Wi-Fi и индивидуальный неограниченный доступ к электронной информационно-образовательной среде филиала.	
Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 309	
Оборудование: стол для профилактики учебного оборудования, стул, стеллаж для запасных частей компьютеров и офисной техники, воздушный компрессор, паяльная станция, пылесос, стенд для тестирования компьютерных комплектующих, лампы.	
Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования №316	
Оборудование: стол для профилактики учебного оборудования, стул, шкаф для хранения учебного оборудования; ассортимент отверток, кисточек, мини-мультиметр, дополнительные USB Flash накопители, сумка для CD/DVD дисков.	
Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 24	

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 38.03.02 Менеджмент направленности (профилю) Менеджмент организации	стр. 17
Оборудование: столярный станок, электролобзик, шуруповёрт, электродрель, электрозамеряющие приборы, стол для профилактики учебного оборудования, стул, стеллажи для хранения	
Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования №14 в спорткомплексе	
Оборудование: стеллаж, шкаф-стеллаж, сейф металлический, винтовки, стрелковый электронный тренажер, ракетки теннисные, корзина для мячей, ковровые дорожки, стол для настольного тенниса, мячи теннисные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футзальные соревновательные, мячи футзальные тренировочные.	
Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 309	
Оборудование: стол для профилактики учебного оборудования, стул, стеллаж для запасных частей компьютеров и офисной техники, воздушный компрессор, паяльная станция, пылесос, стенд для тестирования компьютерных комплектующих, лампы.	
Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 316	
Оборудование: стол для профилактики учебного оборудования, стул, шкаф для хранения учебного оборудования; ассортимент отверток, кисточек, мини-мультиметр, дополнительные USB Flash накопители, сумка для CD/DVD дисков.	
Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 24	
Оборудование: столярный станок, электролобзик, шуруповёрт, электродрель, электрозамеряющие приборы, стол для профилактики учебного оборудования, стул, стеллажи для хранения	
Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 14 в спорткомплексе	
Оборудование: стеллаж, шкаф-стеллаж, сейф металлический, винтовки, стрелковый электронный тренажер, ракетки теннисные, корзина для мячей, ковровые дорожки, стол для настольного тенниса, мячи теннисные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футзальные соревновательные, мячи футзальные тренировочные.	

9 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Методические указания по выполнению контрольных нормативов для текущего контроля.

Техническое выполнение упражнений для верхнего плечевого пояса в силовой гимнастики.

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

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

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

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

Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика

по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент

основной профессиональной образовательной программы высшего образования

Менеджмент организации

на 2024 / 2025 учебный год

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