

ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



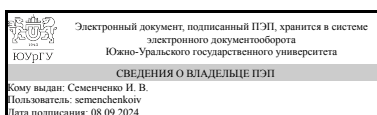
Т. И. Гусева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.15.03 Силовые виды спорта
для направления 38.03.02 Менеджмент
уровень Бакалавриат
форма обучения очная
кафедра-разработчик Социально-правовые и гуманитарные науки

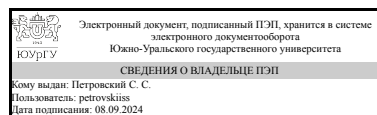
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, утверждённым приказом Минобрнауки от 12.08.2020 № 970

Зав.кафедрой разработчика,
д.ист.н., доц.



И. В. Семенченко

Разработчик программы,
старший преподаватель



С. С. Петровский

1. Цели и задачи дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач: • понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности; • знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; • формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; • овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; • обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; • приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. Для достижения и решения поставленных задач важнейшей составляющей педагогического процесса по физическому воспитанию становится личностно-ориентированное взаимодействие преподавателя и студента на основе дифференцированного и индивидуального подходов в дозировании физической нагрузки.

Краткое содержание дисциплины

Учебная дисциплина «Силовые виды спорта» свои образовательные и развивающие функции наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, изучается на протяжении 3 лет (5 семестров) и включает в себя следующие обязательные разделы: практический, контрольный. Практический раздел включает в себя такой вид тренинга как CrossFit – это круговой вид тренинга, когда вы выполняете несколько упражнений одно за другим без отдыха или с минимальным отдыхом в течении нескольких минут. Упражнения обычно используются мультисуставные (приседания, отжимания, тяги, подтягивания, толчки, рывки и т.д.) для того, чтоб вовлечь в работу большее количество мышц. Кроме того, допустимы как упражнения со своим собственным весом (прыжки, отжимания, подтягивания и т.д.), так и упражнения аэробного характера (скакалка, бег, велосипед, гребля и т.д.). Т.е. нагрузка получается смешанной. Сочетается как силовая, так и кардиотренировка. Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: - основы спортивной подготовки в силовых видах спорта; - основы теории и методики силовых видов спорта (тяжелая атлетика, армрестлинг, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг и др.) Умеет: - осваивать различные способы выполнения комплексов силовых упражнений для поддержания полноценной социальной и профессиональной деятельности Имеет практический опыт: - владения техникой выполнения упражнений по силовым видам спорта, позволяющие решать воспитательные, образовательные и социальные задачи

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	1.О.00 Физическая культура

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Нет

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 з.е., 328 ч., 289,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах				
		Номер семестра				
		1	2	3	4	5
Общая трудоёмкость дисциплины	328	72	72	72	72	40
<i>Аудиторные занятия:</i>	288	64	64	64	64	32
Лекции (Л)	16	8	8	0	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	272	56	56	64	64	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	38,75	7,75	7,75	7,75	7,75	7,75
Выполнение комплекса упражнений направленный на коррективку персонального заболевания.	38,75	7,75	7,75	7,75	7,75	7,75
Консультации и промежуточная аттестация	1,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Обще развивающие и гимнастические упражнения.	126	0	126	0
2	Кроссфит-тренировка	56	0	56	0
3	Подвижные игры	30	0	30	0
4	Настольные игры	30	0	30	0
5	Контрольный раздел	30	0	30	0
6	Теория	16	16	0	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол- во часов
1	6	Общие понятия теории физической культуры	2
2	6	История становления и развития Олимпийского движения, возникновение олимпийских игр.	2
3	6	История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	2
4	6	Мышечная система и её функции	2
5	6	Основы здорового образа жизни студента ,роль физической культуры в обеспечении здоровья.	2
6	6	Средства физической культуры	2
7	6	Методы физической культуры	2
8	6	Самоконтроль при занятиях физической культурой	2

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол- во часов
1-3	1	Гимнастика.Краткий обзор развития гимнастики в России. Гимнастическая терминология Техника безопасности и меры предупреждения травм на занятии по гимнастике,построения, перестроения.	6
4-6	1	Гимнастика. Упражнения на развитие гибкости Ходьба в приседе; Наклоны вперед, назад, вправо, влево; Выпады и полушагаты; Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой;Широкие стойки на ногах; Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах);Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.	6
7-9	1	Упражнения на развитие ловкости и координации. Произвольное преодоление простых препятствий;Ходьба по гимнастической скамейке;Воспроизведение заданной игровой позы;Жонглирование малыми предметами;Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки,перелезание через горку матов и т.д.;Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие;Равновесия типа «ласточка»;Передвижения на носках, с поворотами и подскоками;Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.	6
10-12	1	Гимнастика. Упражнения с отягощения ми и на гимнастических снарядах на	6

		большие группы мышц.	
13-15	1	Гимнастика. Техника безопасности ,построения, перестроения, расчет группы, повороты на месте и в движении , упражнения для устранения дефектов телосложения и формирования правильной осанки, упражнения на расслабление.	6
31-33	1	Гимнастика. Упражнения на формирование осанки. Упражнения на проверку осанки;Ходьба на носках;Ходьба с заданной осанкой;Ходьба под музыкальное сопровождение;Танцевальные упражнения;Комплексы упражнений на контроль осанки в движении;Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета;Жонглирование на ограниченной опоре;Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.	6
34-36	1	Гимнастика. Акробатические упражнения Упоры (присев, лёжа, согнувшись)Седы (на пятках, углом)Группировка, перекаты в группировке Стойка на лопатках(согнув и выпрямив ноги)Кувырок вперёд (назад)«мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки элементы танцевальной и хореографической подготовки. Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения.	6
37-39	1	Гимнастика. Акробатические упражнения Упоры (присев, лёжа, согнувшись)Седы (на пятках, углом)Группировка, перекаты в группировке Стойка на лопатках(согнув и выпрямив ноги)Кувырок вперёд (назад)«мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки элементы танцевальной и хореографической подготовки. Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения.	6
40-42	1	Упражнения на развитие гибкости Ходьба в приседе; Наклоны вперёд, назад, вправо, влево; Выпады и полушпагаты; Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой;Широкие стойки на ногах; Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах);Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.	6
56-58	1	Гимнастика. Акробатические упражнения Упоры (присев, лёжа, согнувшись)Седы (на пятках, углом)Группировка, перекаты в группировке Стойка на лопатках(согнув и выпрямив ноги)Кувырок вперёд (назад)«мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки элементы танцевальной и хореографической подготовки. Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения.	6
59-61	1	Гимнастика. Упражнения с отягощения ми и на гимнастических снарядах на большие группы мышц.	6
62-64	1	Гимнастика. Упражнения с отягощения ми и на гимнастических снарядах на большие группы мышц.	6
65-67	1	Техника безопасности и меры предупреждения травм на занятии по гимнастике,построения, перестроения.	6
83-85	1	Упражнения на развитие ловкости и координации. Произвольное преодоление простых препятствий;Ходьба по гимнастической скамейке;Воспроизведение заданной игровой позы;Жонглирование малыми предметами;Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки,перелезание через горку матов и т.д.;Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие;Равновесия типа «ласточка»;Передвижения на носках, с поворотами и подскоками;Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.	6
86-88	1	Гимнастика. Упражнения с отягощения ми и на гимнастических снарядах на большие группы мышц.	6
89-91	1	Упражнения на развитие ловкости и координации. Произвольное	6

		преодоление простых препятствий;Ходьба по гимнастической скамейке;Воспроизведение заданной игровой позы;Жонглирование малыми предметами;Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки,перелезание через горку матов и т.д.;Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие;Равновесия типа «ласточка»;Передвижения на носках, с поворотами и подскоками;Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.	
92-94	1	Гимнастика. Упражнения на развитие гибкости Ходьба в приседе; Наклоны вперед, назад, вправо, влево; Выпады и полушпагаты; Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой;Широкие стойки на ногах; Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах);Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.	6
110-112	1	Упражнения на развитие гибкости Ходьба в приседе; Наклоны вперед, назад, вправо, влево; Выпады и полушпагаты; Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой;Широкие стойки на ногах; Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах);Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.	6
116-118	1	Гимнастика. Техника безопасности ,построения, перестроения, расчет группы, повороты на месте и в движении , упражнения для устранения дефектов телосложения и формирования правильной осанки, упражнения на расслабление.	6
119-121	1	Гимнастика. Упражнения на формирование осанки. Упражнения на проверку осанки;Ходьба на носках;Ходьба с заданной осанкой;Ходьба под музыкальное сопровождение;Танцевальные упражнения;Комплексы упражнений на контроль осанки в движении;Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета;Жонглирование на ограниченной опоре;Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.	6
1113-115	1	Упражнения на развитие ловкости и координации. Произвольное преодоление простых препятствий;Ходьба по гимнастической скамейке;Воспроизведение заданной игровой позы;Жонглирование малыми предметами;Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки,перелезание через горку матов и т.д.;Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие;Равновесия типа «ласточка»;Передвижения на носках, с поворотами и подскоками;Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.	6
16-18	2	Кроссфит-тренировка	6
19-21	2	Кроссфит-тренировка	6
43-44	2	Кроссфит-тренировка	4
45-46	2	Кроссфит-тренировка	4
68-70	2	Кроссфит-тренировка	6
71-73	2	Кроссфит-тренировка	6
95-97	2	Кроссфит-тренировка	6
98-100	2	Кроссфит-тренировка	6
122-124	2	Кроссфит-тренировка	6
125-127	2	Кроссфит-тренировка	6
22-24	3	Подвижные игры	6
47-49	3	Подвижные игры	6
74-76	3	Подвижные игры	6

101-103	3	Подвижные игры	6
128-130	3	Подвижные игры	6
25-27	4	Настольные игры (шашки) Начальное положение фигур Правила шашечной игры. Начало партий: «Городская партия», «Обратная городская партия».	6
50-52	4	Настольные игры (шашки) двухсторонняя игра.	6
77-79	4	Настольные игры (шахматы) Правила шахматной игры. Ходы фигур. Взятие фигур. Шах и мат. Ничья. Рокировка. Бой и защита. Размен. Сравнительная сила фигур.	6
104-106	4	Настольные игры (шахматы) двухсторонняя игра.	6
131-133	4	Настольные игры двухсторонняя игра.	6
28-30	5	Оценить уровень сформированных двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в гимнастических упражнениях, методические знания и умения.	6
53-55	5	Оценить уровень сформированных двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в гимнастических упражнениях и методические знания и умения.	6
80-82	5	Оценить уровень сформированных двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в гимнастических упражнениях и методические знания и умения.	6
107-109	5	Оценить уровень сформированных двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в гимнастических упражнениях и методические знания и умения.	6
134-136	5	Оценить уровень сформированных двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в гимнастических упражнениях и методические знания и умения.	6

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Выполнение комплекса упражнений направленный на коррекцию персонального заболевания.	Петровский, С. С. Физическая культура : основные физические качества человека и упражнения, направленные на их воспитание [Текст] : учеб. пособие для студентов заочного обучения / С. С. Петровский, А. С. Порозова, Р. Б. Паныч ; под ред. В. А. Журавлевой ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издат. центр ЮУрГУ, 2013. - 24 с. : ил.	5	7,75
Выполнение комплекса упражнений направленный на коррекцию персонального заболевания.	Петровский, С. С. Физическая культура : основные физические качества человека и упражнения, направленные на их воспитание [Текст] : учеб. пособие для студентов заочного обучения / С. С. Петровский, А. С. Порозова, Р. Б. Паныч ;	3	7,75

	под ред. В. А. Журавлевой ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издат. центр ЮУрГУ, 2013. - 24 с. : ил.		
Выполнение комплекса упражнений направленный на коррекцию персонального заболевания.	Петровский, С. С. Физическая культура : основные физические качества человека и упражнения, направленные на их воспитание [Текст] : учеб. пособие для студентов заочного обучения / С. С. Петровский, А. С. Порозова, Р. Б. Паныч ; под ред. В. А. Журавлевой ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издат. центр ЮУрГУ, 2013. - 24 с. : ил.	2	7,75
Выполнение комплекса упражнений направленный на коррекцию персонального заболевания.	Петровский, С. С. Физическая культура : основные физические качества человека и упражнения, направленные на их воспитание [Текст] : учеб. пособие для студентов заочного обучения / С. С. Петровский, А. С. Порозова, Р. Б. Паныч ; под ред. В. А. Журавлевой ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издат. центр ЮУрГУ, 2013. - 24 с. : ил.	1	7,75
Выполнение комплекса упражнений направленный на коррекцию персонального заболевания.	Петровский, С. С. Физическая культура : основные физические качества человека и упражнения, направленные на их воспитание [Текст] : учеб. пособие для студентов заочного обучения / С. С. Петровский, А. С. Порозова, Р. Б. Паныч ; под ред. В. А. Журавлевой ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Златоуст. фил., Каф. Социал.-правовые и гуманитар. науки ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издат. центр ЮУрГУ, 2013. - 24 с. : ил.	4	7,75

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	1	Текущий	Одно занятие 6	80	96	Практическое занятие	зачет

		контроль	баллов.				
2	1	Проме- жуточная аттестация	Контрольные тесты	-	5	В зависимости от успешности сдачи теста.	зачет
3	1	Бонус	Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях	-	30	Участие в физкультурно- массовых и спортивных мероприятиях 10 баллов, победители и призёры соревнований 20-30баллов	зачет
4	2	Текущий контроль	Практическое занятие	80	96	Одно занятие 6 баллов.	зачет
5	2	Проме- жуточная аттестация	Оценить уровень сформированный двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в выполнении комплекса физических упрощений направленных на коррекцию персонального заболевания.	-	5	В зависимости от выполнения комплекса.	зачет
6	2	Бонус	Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях	-	30	Участие в физкультурно- массовых и спортивных мероприятиях 10 баллов, победители и призёры соревнований 20-30баллов	зачет
7	3	Текущий контроль	Практическое занятие	80	96	Одно занятие 6 баллов.	зачет
8	3	Проме- жуточная аттестация	Оценить уровень сформированный двигательных умений и навыков, физическую подготовленность в гимнастических комплексах и индивидуальных лечебных упражнениях.	-	5	В зависимости от выполнения комплекса.	зачет
9	3	Бонус	Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях	-	30	Участие в физкультурно- массовых и спортивных мероприятиях 10 баллов, победители и призёры соревнований 20-30баллов	зачет
10	4	Текущий контроль	Практическое занятие	80	96	Одно занятие 6 баллов.	зачет
11	4	Текущий контроль	Оценить уровень сформированный двигательных умений и навыков, физическую	0	5	В зависимости от выполнения комплекса.	зачет

1	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Потовская Е.С., Шилько В.Г. Атлетическая гимнастика. Учебно-методическое пособие https://e.lanbook.com/book/44215#authors
---	---------------------	---	---

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Нет

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Практические занятия и семинары	109 (4)	Спортивный зал для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Пресс-дуга – 1 шт. Министеппер – 1 шт. Магнитный велоэллипсид – 1 шт. Скамейка гимнастическая – 4 шт. Стол для настольного тенниса – 3 шт. Шведская стенка – 6 шт. Коврик гимнастический – 20 шт. Скакалка – 30 шт. Джим-флехтор – 1 шт. Весы напольные – 2 шт.