

Документ подписан простой электронной подписью	МИНОВЕР И НАУКИ РОССИИ	
Информация о владельце:	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования	
ФИО: Тюлегенова Раиса Амиржановна	Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)	
Должность: Директор	Костанайский филиал	
Дата подписания: 09.12.2021 15:28:07	Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.	стр. 1
Уникальный программный ключ:	Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ	
125b8acc44c5368c45bd8abf3dc3ced4a4eap7b7e4f6616 (гид: 5b88978e47)	направленности (профиль) Гражданско-правовой профиль	



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

Направление подготовки (специальность)

**40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ**

Направленность (профиль)

**Гражданско-правовой профиль**

Присваиваемая квалификация (степень)

**Бакалавр**

Форма обучения

**очно-заочная**

Год набора

**2018, 2019**

Костанай 2021 г.

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

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Протокол заседания № 12, от «29» июня 2021г.

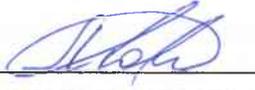
**Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована учебно-методическим советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО "ЧелГУ"**

Протокол заседания № 10, от «25» августа 2021г.

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

Протокол заседания № 11, от «26» августа 2021г.

Заведующий кафедрой  Нуртаzenов Тюлюбай Калиевич, кандидат исторических наук, доцент

Автор (составитель)  старший преподаватель кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, Лютинец Сергей Иванович

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

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль	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:	Б1.ФКиС.ДВ.01.01
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
Для освоения дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" студенты могут использовать знания и умения, полученные по школьной программе по ранее изученному предмету: «Основы безопасности жизнедеятельности».	
Безопасность жизнедеятельности	
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
"Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" закладывает основы для дальнейшего изучения таких дисциплин (модулей) как:	
Волейбол	
Лёгкая атлетика	
Мини-футбол	
Баскетбол	
Учебная практика. Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков	
Производственная практика. Преддипломная практика	
Производственная практика. Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности	
Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы	
Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	

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

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

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль		стр. 4
пороговый	Средствами повышения физической и умственной работоспособности, формирования, сохранения и укрепления здоровья.	
продвинутый	Средствами реализации творческой деятельности по формированию и реализации здорового образа жизни.	
высокий	Средствами совершенствования профессионально важных двигательных качеств, навыков, а также свойств личности с целью подготовки к профессиональной деятельности.	

4 ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ
Часов по учебному плану : 328 в том числе : аудиторные занятия : 108 самостоятельная работа : 220 :	Виды контроля в семестрах: зачеты 3, 4, 5, 6, 1, 2

5 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)						
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часы	Компетенции	Литература	Методы проведения занятий, оценочные средства
	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка в силовой гимнастике.</b>					
1.1	СРС №1 Общая физическая подготовка и тактика выполнения упражнений в силовой гимнастике. /Ср/	1	36	ОК-8	Л1.1Л2.1 Э1	Методы: Расчлененно-конструктивный метод. Формы контроля: защита ИДЗ (проверка выполненных индивидуальных заданий) по общей физической подготовке.
	<b>Раздел 2. Развитие верхнеплечевого пояса</b>					
2.1	Техника выполнения упражнений для мышц верхнего плечевого пояса. /Пр/	1	16	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: целостное выполнение упражнений на верхний плечевой пояс.
	<b>Раздел 3. Текущий контроль 1</b>					
3.1	1. Общее подготовительные упражнения в силовой гимнастике. 2. Выполнение упражнений для верхнего плечевого пояса в силовой гимнастике. /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.1 Л1.1Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений на верхний плечевой пояс.
	<b>Раздел 4. Техника выполнения упражнений для мышц груди.</b>					

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль						стр. 5
4.1	СРС №2 Упражнения для развитие мышц груди. /Ср/	2	40	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.4 Э1	Методы: Расчлененно-конструктивный метод. Формы контроля: защита ИДЗ (проверка выполненных индивидуальных заданий).
<b>Раздел 5. Техника выполнения упражнений для мышц спины.</b>						
5.1	Упражнений для развития мышц спины. /Пр/	2	16	ОК-8	Л1.1 Л1.1Л2.1 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений для развитие мышц спины.
<b>Раздел 6. Текущий контроль 2</b>						
6.1	1. Выполнение упражнения на мышцы груди в статическом напряжении. 2. Выполнение упражнения на мышцы спины в статическом напряжении. /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.1 Л2.4Л2.1 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений в статическом напряжении на мышцы груди и спины.
<b>Раздел 7. Техника выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Приседания.</b>						
7.1	СРС №3 Упражнения со штангой для развития передних и задних мышц бедра. /Ср/	3	36	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л1.1 Э1	Метод: расчлененно-конструктивный. Формы контроля: защита ИДЗ (проверка выполненных индивидуальных заданий), для развития мышц бедра.
<b>Раздел 8. Техника выполнения упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Жимлежа.</b>						
8.1	Упражнения со штангой для развития верхнего плечевого пояса. /Пр/	3	16	ОК-8	Л1.1 Л2.4 Л1.1Л2.1 Э1	Метод: целостного контроля упражнений. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений на верхний плечевой пояс.
<b>Раздел 9. Текущий контроль 3</b>						

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль							стр. 6
9.1	Техника выполнения упражнений со штангой. Приседание, жимлежа. /Пр/	3	2	ОК-8	Л2.1 Л1.1 Л2.6Л1.1 Э1	Метод: стандартно-интервального упражнения Форма контроля: выполнение контрольных упражнений со штангой.	
	<b>Раздел 10. Техника выполнения упражнений со штангой для мышц спины.</b>						
10.1	СРС №4 Упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса. /Ср/	4	36	ОК-8	Л2.4 Л1.1Л2.1 Э1	Метод: Расчлененно-конструктивный. Формы контроля: защита ИДЗ (проверка выполненных индивидуальных заданий), на мышцы спины и брюшного пресса.	
	<b>Раздел 11. Техника выполнения упражнений с гирями, используемых для силовой гимнастике.</b>						
11.1	Упражнения для развития скорости рывка и толчка гири. /Пр/	4	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л1.1 Э1	Метод: стандартно-непрерывного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений на рывок, толчек гирь.	
	<b>Раздел 12. Техника выполнения упражнения жим штанги лежа на горизонтальной, вертикальной скамье.</b>						
12.1	1. Выполнения жим штанги с малым весом на горизонтальной скамье. 2. Выполнения жим штанги с средним весом на горизонтальной скамье. 3. Выполнения жим штанги с максимальным весом на горизонтальной скамье. /Пр/	4	4	ОК-8	Л1.2 Л2.4Л2.1 Э1	Метод: переменного упражнения Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, жим штанги на горизонтальной скамье.	
	<b>Раздел 13. Техника выполнения жим гантелей на наклонной скамье.</b>						
13.1	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/	4	6	ОК-8	Л1.1 Л2.4Л2.1 Э1	Метод: переменного упражнения Форма контроля: выполнение контрольных упражнений жим гантели на наклонной скамье.	
	<b>Раздел 14. Текущий контроль 4</b>						

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль						стр. 7
14.1	1. Техническое выполнение жим штанги на горизонтальной скамье с различным весом. 2. Техническое выполнение жим гантели на наклонной скамье с различным весом. /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1Л2.1 Э1	Метод: переменного упражнения Форма контроля: выполнение контрольных упражнений жим штанги.
<b>Раздел 15. Техническое выполнение жим ногами в тренажере, тяга с гантелями стоя на прямых ногах.</b>						
15.1	СРС №5 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. /Ср/	5	36	ОК-8	Л1.1 Л1.1Л1.1 Э1	Метод: расчлененно-конструктивный метод. Формы контроля: защита ИДЗ (проверка выполненных индивидуальных заданий), техническое выполнение жим ногами в тренажере.
<b>Раздел 16. Техническое выполнение упражнения для развития мышц передней и задней поверхности бедра.</b>						
16.1	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/	5	16	ОК-8	Л2.4 Л1.1Л1.1 Э1	Метод: круговой. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений для мышц передней и задней поверхности бедра.
<b>Раздел 17. Текущий контроль 5</b>						
17.1	Техническое выполнения упражнения для развития мышц передней и задней поверхности бедра. /Пр/	5	2	ОК-8	Л1.1 Л2.6Л1.1 Л1.1 Э1	Метод: переменного-интервального упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений для развития мышц передней и задней поверхности бедра.
<b>Раздел 18. Умение планировать тренировку и тренировочный процесс в силовой гимнастике.</b>						
18.1	СРС №6 Разработка комплекса упражнений чередование с интервалами отдыха. /Ср/	6	36	ОК-8	Л1.1Л2.4 Э1	Методы: расчлененно-конструктивный метод. Формы контроля: защита ИДЗ (проверка выполненных индивидуальных заданий), разработка комплекса упражнений.

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль						стр. 8
	<b>Раздел 19. Техническое выполнение упражнений на все группы мышц.</b>					
19.1	Техническое выполнение упражнений, мышц спины. /Пр/	6	16	ОК-8	Л1.Л2.1 Э1	Метод: переменного непрерывного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, мышц спины.
	<b>Раздел 20. Текущий контроль 6</b>					
20.1	Контрольные нормативы по физической подготовленности. /Пр/	6	2	ОК-8	Л1.Л2.1 Э1	Метод: переменного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

## 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, упражнения приседание со штангой.
- девушки, упражнение жим, лежа с грифом.
- юноши, упражнения 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, упражнения жим ногами в тренажере.
- девушки, упражнения тяги с гантелями стоя на прямых ногах.
- юноши, упражнения для развития мышц передней и задней поверхности бедра.
- девушки, упражнения на основные группы мышц.
- юноши, упражнения для развития мышц предплечья, груди.
- девушки, упражнения для развития мышц груди, живота.
- юноши, закрепление упражнений для развития мышц предплечья, груди.
- девушки, закрепление упражнений для развития мышц груди, живота.
- юноши, упражнения, приседание со штангой, тяга обратным хватом к животу.
- девушки, упражнения, приседание с грифом, жим лежа на скамье.
- юноши, упражнения для развития верхнего плечевого пояса.
- девушки, упражнения для развития верхнего плечевого пояса.
- юноши, упражнение (тяжелоатлет-штанга)
- девушки, упражнение (тяжелоатлет-гриф)
- юноши, упражнения максимальное количество рывков левой и правой рукой с гирей (16 кг).
- девушки, упражнения максимальное количество рывков левой и правой рукой с гирей (8 кг).
- юноши, упражнения с гантелями на все группы мышц.
- девушки, упражнения с гантелями на все группы мышц.
- юноши, упражнения силового троеборья (1.Приседания со штангой на спине 2.Жимштангилежа

<p>Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль</p>	<p>стр. 9</p>
<p>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.</p>	
<p align="center"><b>6.3 Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации</b></p>	
<p>Промежуточная аттестация по дисциплине "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" проводится в форме зачета.          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 (тяжелотлет-штанга)          Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в ФОС по промежуточной аттестации дисциплины.</p>	
<p align="center"><b>6.4 Критериооценивания</b></p>	
<p>Критерии оценивания выполнения контрольных нормативов:          При подведении итогов изучения дисциплины учитываются результаты текущего контроля. Полученные за текущий контроль баллы 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, 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, 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.          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.          4. Недостаточный уровень соответствует оценке «неудовлетворительно» («F», 49-0%) предполагает сформированность компетенций на недостаточном уровне: студент, пропустил более 50% практических занятий, не справился с контрольными нормативами, не умеет использовать и применять полученные знания на практике.           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 недочета, или не более двух-трех негрубых ошибок, или одной негрубой ошибки и трех недочётов, или при отсутствии ошибок, но при наличии четырех-пяти недочётов, допускает искажение фактов.          «неудовлетворительно», если студент допустил число ошибок и недочётов превосходящее норму, при которой</p>	

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль	стр. 10
может быть выставлено «удовлетворительно», или если правильно выполнил менее половины работы.	
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>	

<b>7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
<b>7.1 Рекомендуемая литература</b>				
<b>7.1.1 Основная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л1.1	Фохтин В. Г.	Атлетическая гимнастика без снарядов: научно- популярное издание ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=436074">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=436074</a> )	Москва: Директ-Медиа, 2016	ЭБС
Л1.2	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
<b>7.1.2 Дополнительная литература</b>				
	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	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: ЧГАКИ, 2014	ЭБС
Л2.3	Чепиков Е. М.	Атлетическая гимнастика: Учебное пособие Для академического бакалавриата ( <a href="https://urait.ru/bcode/444494">https://urait.ru/bcode/444494</a> )	Москва: Юрайт, 2019	ЭБС
Л2.4	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
Л2.5	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
Л2.6	Дворкин Л. С.	Тяжелая атлетика в 2 т. Том 2: Учебник Для академического бакалавриата ( <a href="https://urait.ru/bcode/438575">https://urait.ru/bcode/438575</a> )	Москва: Юрайт, 2019	ЭБС
<b>7.2 Перечень информационных технологий</b>				
<b>7.2.1 Лицензионное программное обеспечение</b>				
1. Лицензионное программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows 7 PRO CIS and GE OEM Software (Сертификат подлинности (COA) наклеен на корпус ПК) пакет прикладных программ «Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian Academic OLP License» (Лицензия № 62650104 от 08.11.2013, срок действия – бессрочно).				
2. Лицензионное программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows 7 PRO CIS and GE OEM Software (Сертификат подлинности (COA) наклеен на корпус ПК) пакет прикладных программ «Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian Academic OLP License» (Лицензия № 64075202 от 12.09.2014 срок действия – бессрочно).				
3. Программное обеспечение «Визуальная студия тестирования» (Договор №4270 от 01.07.2017, срок действия – бессрочно).				
4. Антивирусное ПО «Kaspersky Endpoint Security for Educational Renewal Licens» (Лицензия № 296E-191021-105434-293-1310, с 21.10.2019 по 17.11.2020).				
5. Антивирусное ПО Kaspersky Endpoint Security Educational Licens (Лицензия № 296E – 201102 – 100233 – 320 – 515 с 02.11.2020 по 18.11.2021).				
<b>7.2.2 Современные профессиональные базы данных, информационно-справочные системы и электронные библиотечные системы</b>				

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль	стр. 11
1 Научно-электронная библиотека eLibrary [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://elibrary.ru/defaultx.asp">http://elibrary.ru/defaultx.asp</a>	
2 Республиканская межвузовская электронная библиотека [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://rmebrk.kz/">http://rmebrk.kz/</a>	
3 Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ» [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>	
4 Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red">http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red</a>	
5 Электронно-библиотечная система «Юрайт» [Электронный ресурс]. – URL: <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>	
6 Справочно-правовая система "Гарант" [Электронный ресурс]. – <a href="https://internet.garant.ru/">https://internet.garant.ru/</a>	
<b>8 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
Практические, семинарские занятия, групповые и индивидуальные консультации, промежуточная и рубежная аттестация, текущий контроль:	
Спортивный комплекс. Тренажерный зал.	
Количество посадочных мест – 13.	
Учебное оборудование: учебная мебель, гриф олимпийский, гимнастический мат, силовая станция (из двух частей), турник Marsi, турник распорный, лестница шведская, штанга, 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: стенд – 1.	
Помещение для самостоятельной работы:	
Учебная аудитория для самостоятельной работы №108.	
Количество посадочных мест – 20, из них 10 посадочных мест оснащены компьютерами.	
Учебное оборудование: рабочее место преподавателя, оборудованное компьютером, доска маркерная, учебная мебель.	
Технические средства обучения: компьютеры (10) в комплекте (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, ИБП). Все компьютеры обеспечены доступом к информационным ресурсам в сети «Интернет» и электронной информационной образовательной среде филиала.	
Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: стенд – 4.	
Учебная аудитория для самостоятельной работы №508.	
Количество посадочных мест – 20, из них 10 посадочных мест оснащены компьютерами.	
Учебное оборудование рабочее место преподавателя, оборудованное компьютером, доска магнитно-маркерная, учебная мебель.	
Технические средства обучения – компьютеры (10) в комплекте (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, ИБП), мультимедийный проектор Epson, экран для проектора (моторизованный), активная акустическая система Microlab. Аудитория обеспечена доступом к информационным ресурсам в сети «Интернет» и электронной информационной образовательной среде филиала.	
Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: стенды – 4.	
Библиотека (читальный зал)	
Количество посадочных мест – 100, из них 10 посадочных мест оснащены компьютерами.	
Учебное оборудование: картотека, полки, стеллажи, учебная мебель, круглый стол.	
Технические средства обучения – компьютеры (10) в комплекте (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, ИБП), телевизор, мониторы (для круглого стола), книги электронные PocketBook 614, оснащенные доступом к информационным ресурсам в сети «Интернет», электронной информационной образовательной среде филиала.	
Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: шкаф-стеллаж – 2, выставка – 2, выставка-витрина – 2, стенд – 2, стеллаж демонстрационный – 1, тематические полки – 6.	
Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования №309	
Оборудование: стол для профилактики учебного оборудования, стул, стеллаж для хранения учебного оборудования.	
Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 24	

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль	стр. 12
Оборудование: столярный станок, электролобзик, шуруповёрт, электродрель, электрозамеряющие приборы, стол для профилактики учебного оборудования, стул, стеллажи для хранения	
Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования №316	
Оборудование: стол для профилактики учебного оборудования, стул, шкаф для хранения учебного оборудования.	
Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования №14 в спорткомплексе	
Оборудование: стеллаж, шкаф-стеллаж, сейф металлический, винтовки, стрелковый электронный тренажер, ракетки теннисные, корзина для мячей, ковровые дорожки, стол для настольного тенниса, мячи теннисные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футзальные соревновательные, мячи футзальные тренировочные.	

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

<p>Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль</p>	<p>стр. 13</p>
<p>-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.</p> <p>Техническое выполнения упражнения для развития мышц передней и задней поверхности бедра.</p> <p>-юноши/девушки выполняют упражнения на время (максимальное количество раз за 1 минуту).</p> <p>Встать у стены, перенесите вес на левую ногу (далее их нужно будет менять), слегка согнув в колене; -Согнуть правую ногу нужно, подняв колено вверх. Можно обхватить его свободной рукой для удобства; -Выполните приседание на левую ногу, опустившись глубоко вниз и затем вернитесь в начальное положение; -Упражнение подтягивает, помогает прокачать заднюю зону бедра, ягодицы.</p> <p>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.</p> <p>При выполнении СРС обучающимся необходимо обратить внимание на следующие моменты:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Четко уяснить смысл задания, что предполагает хорошее владение материалом по данной теме.</li> <li>2. Работа должна быть выполнена самостоятельно, т.е. её качество будет зависеть от того, насколько обучающийся владеет материалом и может свободно передать его «своими словами».</li> <li>3. Своевременная сдача СРС является показателем успешного освоения материала по изучаемому предмету.</li> </ol> <p>Самостоятельная работа включена в учебный план дисциплины и носит рекомендательный характер. Что преследует цель – проведение последующего контроля над формированием двигательного навыка студентов по демонстрации и освоению техники выполнения элементов силовой гимнастики.</p> <p>В СРС №1 нужно раскрыть общую физическую подготовку и тактику выполнения упражнений в Учебные занятия по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту проводятся в форме контактной работы (аудиторной, вне аудиторной) обучающихся с преподавателем и в форме самостоятельной работы (если таковая предусмотрена учебным планом). Контактная работа обучающихся с преподавателем включает в себя практические занятия промежуточной аттестации, нормативов физической подготовленности. При необходимости контактная работа обучающихся с преподавателем может включать иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую работу обучающихся с преподавателем (например, индивидуальные занятия (для студентов, имеющих слабую физическую подготовленность, не освоивших практический материал в связи с пропусками занятий по уважительным причинам и состоянием здоровья) и т.п.</p> <p>К занятиям по дисциплине допускаются только те студенты, которые прошли инструктаж по технике безопасности. Для занятий по дисциплине, учащиеся обязаны иметь при себе чистую спортивную обувь и спортивную форму, которые должны соответствовать месту проведения занятий. В случае, если занятие проводится на улице, спортивная одежда и обувь должна соответствовать текущим погодным условиям. По команде преподавателя, учащиеся должны встать в строй для начала проведения занятия. Необходимо внимательно слушать и неукоснительно выполнять указания и инструкции преподавателя по технике безопасности на занятиях. Учащиеся, организованно покидают место спортивных занятий и идут в раздевалку только после разрешения преподавателя.</p> <p>Методические указания по выполнению контрольных нормативов для текущего контроля.</p> <p>Техническое выполнение упражнений для верхнего плечевого пояса в силовой гимнастики.</p> <p>Разведение рук в стороны: исходное положение – стоим прямо, ноги врозь на уровне плеч, в руках веса, конечности расслаблены вдоль корпуса. После вдоха поднимаем руки в стороны, создав небольшой угол в локте. Поднимать надо до тех пор, пока кисти не окажутся в одной плоскостью с плечами. Останавливаемся на пару секунд и опускаем руки. Не делаем перерыва, а повторяем движение</p> <p>-девушки/юноши, оценка техническое выполнения упражнения по амплитуде движения.</p> <p>Об окончании времени выполнения преподаватель извещает студентов командой «СТОП». Результат фиксируется и отмечается журнале.</p> <p>Выполнение упражнения на мышцы груди в статическом напряжении.</p> <p>-юноши, в упоре лежа на полу (на время 4 минуты), девушки, от гимнастической скамейки (на время 3 минуты).</p> <p>В упоре от скамейки (девушки), от пола (юноши) – отражает уровень развития силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса. Выполняется упражнение от гимнастической скамейки (девушки), от пола (юноши), руки устанавливаются на ширине плеч. Результат засчитывается при условии, что туловище и ноги, а также плечи рук и спина при выполнении упражнения образуют прямые линии и фиксируется исходное положение.</p> <p>Выполнение на технику упражнения жим лежа со штангой .</p> <p>-юноши, жим лежа со штангой, вес штанги соответствует весу студента выполняющего упражнения (максимальное количество раз 2 минуты).</p> <p>Выполнение на технику упражнения приседание со штангой.</p>	

<p>Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль</p>	<p>стр. 14</p>
<p>-девушки, Приседание с грифом штанги, (максимальное количество раз за 2 минуты).</p> <p>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. <b>ВЫДОХ НА УСИЛИИ</b>. Когда мы опускаем штангу вниз (к себе на грудь), мы делаем <b>ВДОХ</b> (носом набираем воздух), а когда мы ее выжимаем вверх (толкаем от груди), мы делаем <b>ВЫДОХ</b> (ртом). Не вертите головой во время жима и не отрывайте затылок от скамьи.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>При выполнении СРС обучающимся необходимо обратить внимание на следующие моменты:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Четко уяснить смысл задания, что предполагает хорошее владение материалом по данной теме.</li> <li>2. Работа должна быть выполнена самостоятельно, т.е. её качество будет зависеть от того, насколько обучающийся владеет материалом и может свободно передать его «своими словами».</li> <li>3. Своевременная сдача СРС является показателем успешного освоения материала по изучаемому предмету.</li> </ol> <p>Самостоятельная работа включена в учебный план дисциплины и носит рекомендательный характер. Что преследует цель – проведение последующего контроля над формированием двигательного навыка студентов по демонстрации и освоению техники выполнения элементов Силовой гимнастики.</p> <p>В СРС №1 нужно раскрыть общую физическую подготовку и тактику выполнения упражнений в силовой гимнастике.          В СРС №2 нужно раскрыть техническое выполнения упражнения для развитие мышц груди.          В СРС №3 нужно раскрыть технику выполнения упражнения со штангой для развития мышц передних и задних бедра.          В СРС №4 Упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса.          В СРС №5 Техническое выполнение жим ногами в тренажере с собственным весом.          В СРС №6 Разработка комплекса упражнений чередование с интервалами отдыха.</p>	

## 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 «Гражданско-правовой профиль» направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика» предназначена для реализации государственных требований к уровню подготовки бакалавров, установленных Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05 апреля 2017 г. №301 и федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного приказом Минобрнауки России от 1 декабря 2016 г. N 1511.

Структура рабочей программы дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика», представленной на рецензирование, соответствует требованиям к разработке рабочих программ и содержит следующие элементы: титульный лист, характеристика и назначение дисциплины, место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы, перечень планируемых результатов обучения по дисциплине; объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических часов, выделенных на контактную и самостоятельную работу со студентом; тематический план и содержание дисциплины; перечень основной и дополнительной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», информационных технологий, программных средств, используемых в учебном процессе; фонд оценочных средств; методические указания обучающимся по освоению дисциплины; материально-техническая база, необходимая для осуществления учебных занятий по дисциплине, в том числе набор демонстрационного оборудования и материалов для проведения лекционных и практических занятий. Все рабочие программы дисциплин ориентированы на инклюзивное обучение студентов.

Программа сформирована последовательно, логически верно, что позволяет обеспечить необходимый уровень усвоения общекультурных (общепрофессиональных) и профессиональных компетенций ОК-8. Автором программы указаны различные формы учебной работы (лекции, практические занятия), а также виды самостоятельной работы студентов с расчетом часов и рейтинга по каждому виду учебной деятельности. Помимо традиционных методов проведения занятий, предусмотрено использование активных методов обучения.

Учитывая вышеизложенное, рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика» может быть использована для методического обеспечения учебного процесса в рамках основной профессиональной образовательной программы высшего образования «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция».

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



М.П.

Н.А. Огиенко