

Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована кафедрой

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Протокол заседания № 13, от «26» августа 2020г.

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

Протокол заседания № 11, от «26» августа 2020г.

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

Протокол заседания № 13, от «27» августа 2020г.

Заведующий кафедрой

Калиевич, кандидат исторических наук, доцент

Нуртазенов Тюлюбай

Автор (составитель)

Бикташева Галия Шарафовна; доцент кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин,

психолого-педагогического образования, старший преподаватель, Боброва Екатерина Александровна

магистр

Рецензент

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. Фитнес 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. Фитнес гимнастика", формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств фитнес 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 использования различных методик и техник фитнес гимнастики для укрепления своего здоровья;
- формирование у студентов практических умений и навыков выполнения основных физических упражнений фитнес гимнастики;
- формирование личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к фитнес гимнастике, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП

Блок (раздел) ОПОП:	Б1.ФКиС.ДВ.01.06
---------------------	------------------

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Для освоения дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика" студенты могут использовать знания и умения, полученные по школьной программе по ранее изученным предметам: «Физическая культура».

Безопасность жизнедеятельности

2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

"Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика" закладывает основы для дальнейшего изучения таких дисциплин (модулей) как:

Силовая гимнастика

Физическая культура для специальных медицинских групп

Учебная практика. Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков

Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

Производственная практика. Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

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

ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:

пороговый	Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
-----------	---

продвинутый	Роль физической культуры и спорта в развитии личности.
-------------	--

высокий	Основные направления в сфере физической культуры.
---------	---

Уметь:

пороговый	Характеризовать задачи и функции физической культуры.
-----------	---

продвинутый	Анализировать основные средства и методы физической культуры.
-------------	---

высокий	Систематизировать средства и методы физической культуры в зависимости от поставленных задач.
---------	--

Владеть:

пороговый	Методами техники безопасности при занятиях физической культурой.
-----------	--

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика." по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль		стр. 4
продвинутый	Средствами и методами физической культуры необходимыми для обеспечения полноценной жизнедеятельности.	
высокий	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	

4 ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ
Часов по учебному плану : 328 в том числе : аудиторные занятия : 24 самостоятельная работа : 280 часов на контроль : 24	Виды контроля на курсах: зачеты 1, 2, 3

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. Вводное занятие по "Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика".					
1.1	1 Общие правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале. 2 Основные положения обучения по дисциплине. 3 Разминка, общеразвивающие и специальные упражнения как главная составляющая в дисциплине Фитнес гимнастика. /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Метод: расчлененно-конструктивный. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.
	Раздел 2. Упражнения на развитие силовой выносливости.					
2.1	Упражнения на развитие силовой выносливости для мышц нижних и верхних конечностей, грудных мышц. /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Э4 Э5	Метод: расчлененно-конструктивный. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.
	Раздел 3. Упражнения на растяжку верхнего отдела туловища.					
3.1	Упражнения на растяжку мышц пресса и мышц спины. /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Э3 Э4 Э5	Метод: расчлененно-конструктивный. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.
	Раздел 4. Упражнения на растяжку мышц верхних и нижних конечностей.					
4.1	Упражнения на растяжку мышц рук и ног. /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Э3 Э4 Э5	Метод: расчлененно-конструктивный. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика." по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль							стр. 5
4.2	СРС № 1 1. История фитнеса. 2. Виды фитнеса. /Ср/	1	96	ОК-8	Л1.2 Л2.1 Л1.3 Л1.4Л2.2 Э4 Э5	Методы: исследовательский метод Форма контроля: краткий конспект (проверка выполненных индивидуальных заданий).	
Раздел 5. Гимнастика с отягощением для мышц рук.							
5.1	Упражнения с отягощением для мышц рук. /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Э1 Э4	Метод: расчлененно-конструктивный. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
Раздел 6. Гимнастика с отягощением для мышц корпуса.							
6.1	Упражнения с отягощением для мышц корпуса. /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Э1 Э5	Метод: расчлененно-конструктивный. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
Раздел 7. Гимнастика с отягощением для мышц ног.							
7.1	Упражнения с отягощением для мышц ног. /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Э1 Э3 Э4	Метод: расчлененно-конструктивный. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
Раздел 8. Совершенствование и закрепление технических действий по выполнению упражнений с отягощением на различные группы мышц.							
8.1	Совершенствование и закрепление технических действий по выполнению упражнений с отягощением на мышцы: 1. Рук; 2. Корпуса; 3. Ног. /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Э1 Э5	Метод: расчлененно-конструктивный. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
8.2	СРС №2 1. История гимнастики. 2. Характеристика гимнастики. /Ср/	2	92	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Э4 Э5	Методы: исследовательский метод Форма контроля: краткий конспект (проверка выполненных индивидуальных заданий).	
Раздел 9. Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений по фитнес гимнастике с набивным мячом.							

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика." по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль							стр. 6
9.1	Классификация упражнений, основные положения и движения с набивным мячом. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Э1 Э4 Э5	Метод: расчлененно-конструктивный. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
	Раздел 10. Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений по фитнес гимнастике с гимнастической палкой.						
10.1	Классификация упражнений, основные положения и движения с гимнастической палкой. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Э1 Э4 Э5	Метод: расчлененно-конструктивный. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
	Раздел 11. Методика организации и проведения общеразвивающих упражнения по фитнес гимнастике в парах.						
11.1	Классификация упражнений и основные положения для выполнения упражнений в парах. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Э1 Э4 Э5	Метод: расчлененно-конструктивный. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
	Раздел 12. Методика организации и проведения общеразвивающих упражнений на гимнастической скамье.						
12.1	Классификация упражнений и основные положения на гимнастической скамейке. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Э1 Э4 Э5	Метод: расчлененно-конструктивный. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
12.2	СРС№3 1. Гимнастическая терминология. 2. Строевые упражнения. /Ср/	3	92	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Э4 Э5	Методы: исследовательский метод Форма контроля: краткий конспект (проверка выполненных индивидуальных заданий).	

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, краткого конспекта 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.

<p>Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика." по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль</p>	<p>стр. 7</p>
<p>-девушки/юноши, оценка выносливости по тесту К. Купера (12 минутный бег). -юноши, отжимания в упоре лежа на полу (на количество раз). -девушки, отжимания от гимнастической скамейки (на количество раз). -юноши, подтягивание на перекладине (количество раз). -девушки, подтягивание из виса лежа под перекладиной (количество раз). -девушки/юноши, прыжки на скакалке (количество раз за 1 минуту). -девушки/юноши, поднятие и опускание туловища за 1 мин (и.п. лежа на спине). -девушки/юноши, прыжки в длину с места (расстояние в см.). -девушки/юноши, приседания на одной ноге с опорой руки о стену (кол-во раз). -девушки/юноши, наклон вперед из положения, стоя на скамье (расстояние мм., см.). -девушки/юноши, определение гибкости плечевого пояса (расстояние см). -девушки/юноши, удержание прямых ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол 90°» (на время в сек). -девушки/юноши, равновесие на одной ноге, упражнение «Цапля» (на время). -девушки/юноши, равновесие на одной ноге, упражнение «Ласточка» (на время). -девушки/юноши, метание мяча на цель (кол-во раз). -девушки/юноши, прогибание назад до вертикального положения лежа на животе (кол-во раз). -девушки/юноши, бег 100 метров (на время в сек.).</p> <p>Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости представлены в ФОС по дисциплине.</p>	
<p>6.3 Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации</p>	
<p>Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета. Используемые оценочные средства нормативы физической подготовленности. Примеры типовых заданий для проведения промежуточной аттестации обучающихся: -упражнение подъем ног в положение «угол 90°» в висе на гимнастической стенке или перекладине (на время в сек.). -упражнением приседания с отягощением, юноши и девушки приседания с набивным мячом на вытянутых руках (1 кг., кол-во раз за 1 минуту). -упражнение планка в стойке на руках (на время в сек.). -упражнение планка в стойке на локтях (на время в сек.). -упражнение стульчик без опоры о стену (на время в сек.). -гиперэкстензия из положения, лежа на животе (кол-во раз за 1 мин.). -бег юноши 1000 метров, девушки 500 метров. -упражнение ситап-пресс (на кол-во раз за 1 мин.).</p> <p>Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в ФОС по промежуточной аттестации дисциплины.</p>	
<p>6.4 Критерии оценивания</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.</p> <p>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.</p>	

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика." по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль	стр. 8
<p>Критерии оценивания самостоятельных работ</p> <p>«отлично» выставляется, если студент выполнил работу без ошибок и недочётов, допустил не более одного недочёта.</p> <p>«хорошо», если студент выполнил работу полностью, но допустил в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочёта, или не более двух недочётов.</p> <p>«удовлетворительно», если студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил не более двух грубых ошибок, или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочёта, или не более двух-трех негрубых ошибок, или одной негрубой ошибки и трех недочётов, или при отсутствии ошибок, но при наличии четырех-пяти недочётов, допускает искажение фактов.</p> <p>«неудовлетворительно», если студент допустил число ошибок и недочётов превосходящее норму, при которой может быть выставлено «удовлетворительно», или если правильно выполнил менее половины работы.</p> <p>Более подробно о балльно-рейтинговой системе оценки результатов обучения студентов можно ознакомиться в документе «Положение о балльно-рейтинговой системе оценки результатов обучения студентов» находящемся на сайте http://csu.kz/sveden/files/Formi_sroki_kontrolya_31.08.2017.pdf</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	Конеева Е. В., Морозова Л. П., Ночевнова П. В.	Эстетическая гимнастика: История, техника, правила соревнований: учебное пособие (http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240143)	Москва: Прометей, 2013	ЭБС
Л1.2	Поваляева Г. В., Сыромятникова О. Г.	Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: для подготовки к практическим занятиям: учебно-методическое пособие (http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888)	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012	ЭБС
Л1.3	Поздеева Е. А., Алаева Л. С.	Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: учебное пособие (http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425)	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017	ЭБС
Л1.4	Павлютина Л. Ю., Ляликова Н. Н., Мараховская О. В.	Стрегчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза: учебное пособие (http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493428)	Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017	ЭБС
7.1.2 Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л2.1	Кафка Б., Йеневайн О.	Функциональная тренировка: спорт, фитнес: научно-популярное издание (http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461318)	Москва: Спорт, 2016	ЭБС
Л2.2	Алаева Л. С., Клецов К. Г., Зябрева Т. И.	Гимнастика: общеразвивающие упражнения: учебное пособие (http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271)	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017	ЭБС
7.2 Перечень информационных технологий				
7.2.1 Лицензионное программное обеспечение				
Лицензионное программное обеспечение: 1) 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				

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика." по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль	стр. 9
<p>Academic OLP License» (Лицензия № 64075202 от 12.09.2014 срок действия - бессрочно).</p> <p>2) Программное обеспечение «Визуальная студия тестирования» (Договор №4270 от 01.07.2017, срок действия - бессрочно).</p> <p>3) Программа для ЭВМ «Виртуальный обыск» (Лицензионный договор №292-У от 10.01.2020 срок действия - бессрочно).</p> <p>4) Антивирусное ПО KasperskyEndpointSecurity Educational Licens (Лицензия № 296E – 201102 – 100233 – 320 – 515 с 02.11.2020 по 18.11.2021).</p> <p>5) Антивирусное ПО «KasperskyEndpointSecurityforEducationalRenewalLicens» (Лицензия № 296E-191021-105434-293-1310, с 21.10.2019 по 17.11.2020).</p> <p>6) Программное обеспечение «1С: Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях». (Электронная лицензия. Регистрационный номер: 802214523 срок действия - бессрочно).</p>	
7.2.2 Современные профессиональные базы данных, информационно-справочные системы и электронные библиотечные системы	
1 Научно-электронная библиотека elibrary [Электронный ресурс]. – URL: http://elibrary.ru/defaultx.asp	
2 Республиканская межвузовская электронная библиотека [Электронный ресурс]. – URL: http://rmebrk.kz/	
3 Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ» [Электронный ресурс]. – URL: http://e.lanbook.com/	
4 Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red	
5 Электронно-библиотечная система «Юрайт» [Электронный ресурс]. – URL: https://urait.ru/	
6 Справочно-правовая система "Гарант" [Электронный ресурс]. – https://internet.garant.ru/	
8 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
<p>Помещения для проведения практических, семинарских занятий, текущего контроля: Спортивный комплекс. Фитнес-зал. Количество посадочных мест – 10. Учебное оборудование: гимнастическая скамья, вешалка-лавка – 2, локер (металлический шкаф 4-дверный), шкаф-стеллаж, гимнастические маты, тренажер «Беговая дорожка», тренажер «Наездник», тренажер «Велосипед», тренажер «Министеппер», тренажер навесной для пресса, скакалки гимнастические – 20, обручи гимнастические – 10, утяжелители ленточные – 10, бодибар – 10, эспандеры – 10. Технические средства обучения: музыкальный центр.</p>	
<p>Помещения для проведения промежуточной, рубежной аттестации: Спортивный комплекс. Фитнес-зал. Количество посадочных мест – 10. Учебное оборудование: гимнастическая скамья, вешалка-лавка – 2, локер (металлический шкаф 4-дверный), шкаф-стеллаж, гимнастические маты, тренажер «Беговая дорожка», тренажер «Наездник», тренажер «Велосипед», тренажер «Министеппер», тренажер навесной для пресса, скакалки гимнастические – 20, обручи гимнастические – 10, утяжелители ленточные – 10, бодибар – 10, эспандеры – 10. Технические средства обучения: музыкальный центр.</p>	
<p>Помещения для проведения групповых, индивидуальных консультаций, текущего контроля: Спортивный комплекс. Фитнес-зал. Количество посадочных мест – 10. Учебное оборудование: гимнастическая скамья, вешалка-лавка – 2, локер (металлический шкаф 4-дверный), шкаф-стеллаж, гимнастические маты, тренажер «Беговая дорожка», тренажер «Наездник», тренажер «Велосипед», тренажер «Министеппер», тренажер навесной для пресса, скакалки гимнастические – 20, обручи гимнастические – 10, утяжелители ленточные – 10, бодибар – 10, эспандеры – 10. Технические средства обучения: музыкальный центр.</p>	
<p>Помещение для самостоятельной работы, выполнения курсовых работ:</p>	

<p>Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика." по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль</p>	<p>стр. 10</p>
<p>Учебная аудитория для самостоятельной работы, выполнения курсовых работ № 108 оборудована: рабочее место преподавателя, оборудованное компьютером, доска маркерная, учебные парты – 10, ученические стулья – 20, тумба. Технические средства обучения: компьютеры (10) в комплекте (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, ИБП). Возможность подключения ноутбука и мультимедийного оборудования. Выход в интернет, в том числе через wi-fi. Обеспечен доступ к информационным ресурсам в сети «Интернет» и электронной информационной образовательной среде филиала.</p>	
<p>Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: тематические стенды – 4.</p>	
<p>Количество посадочных мест – 20, из них 10 посадочных мест оснащены компьютерами.</p>	
<p>Учебная аудитория для самостоятельной работы, выполнения курсовых работ № 508 оборудована: 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. Обеспечен доступ к информационным ресурсам в сети «Интернет» и электронной информационной образовательной среде филиала.</p>	
<p>Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: тематические стенды – 4.</p>	
<p>Количество посадочных мест – 20, из них 10 посадочных мест оснащены компьютерами.</p>	
<p>Помещения для самостоятельной работы:</p>	
<p>Учебная аудитория (компьютерный класс) № 302 оборудована: рабочее место преподавателя, оборудованное компьютером, доска маркерная, тумба, ученические стулья – 21, компьютерный комплексный стол на 20 мест – 1, компьютер (системный блок Intel(R) Core(TM)i3-2120 CPU @ 3.30GHz\4Gb\500Gb, монитор Philips LED 196V3L, компьютерная мышь Genius, клавиатура Genius, источник бесперебойного питания Crown) – 21, тумба – 1, сплит- система FantASIA – 2, камера – 1, гигрометр – 1, термометр – 1. Технические средства обучения: все компьютеры обеспечены доступом к информационным ресурсам в сети «Интернет» и электронной информационной образовательной среде филиала.</p>	
<p>Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: стенд «Компьютер и безопасность» – 1.</p>	
<p>Количество посадочных мест – 20, из них 20 посадочных мест оснащены компьютерами.</p>	
<p>Учебная аудитория (мультимедийный компьютерный класс) № 418 оборудована: рабочее место преподавателя, оборудованное компьютером, доска магнитно-маркерная, учебная мебель, круглый стол. Технические средства обучения – компьютеры (25) в комплекте (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, ИБП), мультимедийный проектор Epson, экран для проектора (моторизованный), активная акустическая система Microlab. Обеспечен доступ к информационным ресурсам в сети «Интернет» и электронной информационной образовательной среде филиала.</p>	
<p>Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: тематические стенды – 7.</p>	
<p>Количество посадочных мест – 25, из них 25 посадочных мест оснащены компьютерами.</p>	
<p>Библиотека (читальный зал) оборудована: картотека, полки, стеллажи, учебная мебель, круглый стол.</p>	
<p>Технические средства обучения – компьютеры (10) в комплекте (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, ИБП), телевизор, мониторы (для круглого стола), книги электронные PocketBook614, оснащенные доступом к информационным ресурсам в сети «Интернет», электронной информационной образовательной среде филиала.</p>	
<p>Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: шкаф-стеллаж – 2, выставка – 2, выставка-витрина – 2, стенд – 2, стеллаж демонстрационный – 1, тематические полки – 6.</p>	
<p>Количество посадочных мест – 100, из них 10 посадочных мест оснащены компьютерами.</p>	
<p>Специальные помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования:</p>	
<p>Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 309 оборудовано: 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.</p>	
<p>Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования №316 оборудовано: 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.</p>	

<p>Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика." по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль</p>	<p>стр. 11</p>
<p>Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 24 оборудовано: столярный станок, электролобзик, шуруповёрт, электродрель, электрозамеряющие приборы, стол для профилактики учебного оборудования, стул, стеллажи для хранения</p>	
<p>Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования №14 в спорткомплексе оборудовано: 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.</p>	

9 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебные занятия по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту "Фитнес гимнастика" проводятся в форме контактной работы (аудиторной, внеаудиторной) обучающихся с преподавателем и в форме самостоятельной работы (если таковая предусмотрена учебным планом). Контактная работа обучающихся с преподавателем включает в себя практические занятия, а также аттестационные испытания промежуточной аттестации обучающихся в виде 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).

К занятиям по дисциплине допускаются только те студенты, которые прошли инструктаж по технике безопасности. Для занятий по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту "Фитнес гимнастика", 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. На занятиях запрещено жевать жевательную резинку или употреблять пищу. Услышав команду 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.

-девушки/юноши, оценка выносливости по тесту К. Купера (12 минутный бег).

Тест Купера – 12-минутный бег – характеризует уровень общей выносливости организма студентов. Стартуют студенты с общей линии (в забеге не более 15 человек) из положения высокого старта под команду голосом «Марш!» и преодолевают дистанцию по первой дорожке. После каждого преодоленного круга (400 м) студентам сообщается текущее время и количество кругов. Об окончании контрольного времени преподаватель извещает студентов свистком, после которого студенты должны запомнить место на дистанции и, не останавливаясь, перейти на восстановительный бег, ходьбу. В зависимости от индивидуального уровня развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы студентов дистанция преодолевается как бегом, так и ходьбой. Результат фиксируется в метрах преодоленной дистанции.

-юноши, отжимания в упоре лежа на полу (на количество раз), девушки, отжимания от гимнастической скамейки (на количество раз).

Сгибание, разгибание рук в упоре от скамейки (девушки), от пола (юноши) – отражает уровень развития силы 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 количеством правильно выполненных разгибаний рук

-юноши, подтягивание на перекладине (количество раз).

Подтягивание на перекладине (юноши) – отражает уровень развития силы мышц рук и плечевого пояса. Выполняется подъем туловища хватом сверху из положения виса до уровня перекладины подбородком без рывков и раскачивания ногами. Результат фиксируется количеством правильно выполненных подъемов туловища.

-девушки, подтягивание из виса лежа под перекладиной (количество раз).

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис, лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

-девушки/юноши, прыжки на скакалке (количество раз за 1 минуту).

Подсчитывается количество прыжков за 1 минуту.

-девушки/юноши, поднятие и опускание туловища за 1 мин (и.п. лежа на спине).

Поднимание и опускание туловища за 60 секунд – отражает уровень развития силовой выносливости сгибателей и разгибателей спины. Выполняется упражнение на гимнастическом мате несколькими парами одновременно. Исходное положение: лежа на гимнастическом мате, пальцы рук сцепляются на шее за головой, ноги сгибаются в коленных суставах под углом в 90 градусов и фиксируются руками партнера за голени. Упражнение считается

правильно выполненным при следующих условиях: при подъеме туловища локти касаются коленей и пальцы рук не расцепляются за головой, а при опускании туловища необходимо касаться мата нижним краем лопаток. По команде голосом «Марш!» начинается выполнение упражнения, при этом партнер, фиксирующий голени, вслух ведет счет, а по команде голосом «Стоп!» – заканчивается. Результат фиксируется количеством правильно выполненных подъемов туловища.

-девушки/юноши, прыжки в длину с места.

Прыжок с места – характеризует уровень прыжковой силы мышц ног. Выполняется упражнение на полу толчком с двух ног с места. Разрешается три попытки. Засчитывается в сантиметрах лучшая, при условии, что после приземления на пол не будет переступания ногами и касания руками пола в сторону места отталкивания

-девушки/юноши, приседания на одной ноге с опорой рукой о стену.

Приседание на одной ноге (кол-во раз) Выполняется из исходного положения, стоя на одной ноге на полу, одна рука опирается ладонью о стенку. Другая нога находится впереди. Сгибая и разгибая опорную ногу, выполняют приседания, стараясь не терять равновесие, другая нога находится параллельно полу. В приседе опорная нога должна полностью сгибаться во всех суставах, пятку от пола не отрывать. Если выполняющий упражнение потерял равновесие, но остается на одной ноге, то он продолжает упражнение. Упражнение считается законченным, когда испытуемый встал на две ноги. Упражнение выполняется поочередно: на одной ноге, затем на другой. Засчитывается меньший результат. Например, студент присел на правой ноге 5 раз, а на левой-12 раз. В зачет идет –5 раз.

-девушки/юноши, наклон вперед из положения, стоя на скамье (расстояние мм., см.).

Наклон туловища вперед, стоя – характеризует уровень развития гибкости позвоночного столба и эластичности мышц. Выполняется упражнение, стоя на гимнастической скамейке. Медленным движением наклонить туловище вперед – вниз (ноги в коленных суставах не сгибаются) и фиксировать вытянутыми ладонями крайнее нижнее положение, относительно горизонтальной плоскости скамейки, до определения преподавателем результата в сантиметрах. Измеряется расстояние от верхнего края скамейки до конца третьего пальца руки сантиметровой линейкой

-девушки/юноши, определение гибкости плечевого пояса.

Перевод гимнастической палки с сантиметровой разметкой спереди назад и обратно. Учитывается расстояние между кистями рук при выкруте палки прямыми руками, в см.

-девушки/юноши, удержание прямых ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол 90°» (на время в сек).

Вис углом «90°» выполняется на гимнастической стенке или перекладине. Из виса поднять прямые ноги до горизонтального положения. Можно выполнить и следующим образом: из положение виса согнуть ноги и после этого разогнуть ноги в вис углом (на время в сек).

-девушки/юноши, равновесие на одной ноге, упражнение «Цапля» (на время).

Стойка на правой ноге, левая согнута вперед, носок прижат к колену, руки в сторону (сек.).

-девушки/юноши, равновесие на одной ноге, упражнение «Ласточка» (на время).

Стойка на правой ноге, левая назад, руки в стороны (сек.).

-девушки/юноши, метание мяча на цель.

Бросок теннисного мяча в цель на расстоянии 5 метров – подсчитывается количество попаданий из 5 попыток.

-девушки/юноши, прогибание назад до вертикального положения, лежа на животе.

Прогибание назад до вертикального положения, лежа на животе за 10-20 сек. Подсчитывается количество правильных исполнений (силы мышц спины).

-девушки/юноши, бег 100 метров (на время в сек.).

Бег на 100 метров проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 100 метров выполняется с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2-4 человека.

Методические указания по выполнению контрольных нормативов для промежуточной аттестации (зачета).

-упражнение подъем ног в положение «угол 90°» в висе на гимнастической стенке или перекладине (на время в сек.).

Подъем ног в висе углом «90°» выполняется на гимнастической стенке или перекладине. Из виса поднять прямые ноги до горизонтального положения (на кол-во раз за 1 мин.).

-упражнение приседание с отягощением, юноши и девушки приседания с набивным мячом на вытянутых руках (1 кг., кол-во раз за 1 мин.).

Стопы на ширине плеч, колени и стопы расположены на одной вертикальной линии. Для большей устойчивости стопы можно слегка развернуть в сторону. Спина ровная, грудь и плечи расправлены, взгляд направлен вперед, спина прогнута в пояснице. Руки выставить, вперед держа мяч. Упражнение выполняется на кол-во раз за 1 минуту.

-упражнение планка в стойке на руках (на время в сек.), упражнение планка в стойке на локтях (на время в сек.).

Принять упор, лежа, из этого положения подняться таким образом, чтобы опираться только на ладони и пальцы ног. Кисти рук должны находиться точно под плечами. Ноги ровные, положение спины абсолютно прямое, лопатки опущены. Спина не округляется и не поднимается копчик. Взгляд направлен вперед. Пресс необходимо держать в максимальном напряжении и не расслаблять до конца выполнения планки. Стопы можно поставить вместе, а можно развести до ширины плеч. Дыхание спокойное и непрерывное. В планке на локтях упражнение выполняется в стойке на согнутых руках.

-упражнение стульчик без опоры о стену (на время в сек.).

<p>Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика." по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль</p>	<p>стр. 13</p>
<p>Принять упор в положение «сидя на стуле», держа бедра параллельно полу, голени – перпендикулярно, стопы – параллельно друг другу на расстоянии чуть больше ширины плеч. Спина и шея должны быть прямыми, руки лучше всего держать вытянутыми перед собой, также параллельно полу. Дыхание ровное. Упражнение выполняется на время.</p> <p>-гиперэкстензия из положения, лежа на животе (кол-во раз за 1 мин.).</p> <p>Принять упор, лежа на животе, руки за головой (если возникают сложности, то руки вытянутые перед собой).</p> <p>Подъем туловища вверх. Упражнение выполняется на количество раз за 1 минуту.</p> <p>-бег юноши 1000 метров, девушки 500 метров.</p> <p>Бег на 500, 1000 м. проводится на стадионе или на ровной местности или по грунтовой дорожке. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.</p> <p>-упражнение ситап-пресс (на кол-во раз за 1 мин.).</p> <p>Исходное положение, лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч. Руки вытянуты назад, за голову. Грудная клетка приподнята, мышцы пресса растянуты. Энергичным движением поднимаем руки и вытягиваем их вперед. Используя инерцию рук, поднимаем тело, как бы скручиваясь вперед. В итоге должно получиться положение, сидя с вытянутыми вперед руками. Затем плавно возвращаемся в исходное положение. Не забываем приподнять грудную клетку, сделав глубокий вдох, и растянуть мышцы пресса. Упражнение выполняется на количество раз за 1 минуту.</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"> 1. Четко уяснить смысл задания, что предполагает хорошее владение материалом по данной теме. 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». 3. Своевременная сдача СРС является показателем успешного освоения материала по изучаемому предмету. <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 фитнес гимнастики.</p> <p>В СРС №1 нужно раскрыть историю возникновения и развития фитнеса, понятие «Фитнес». Описать и раскрыть основные виды, направления и разновидности в фитнесе.</p> <p>В СРС №2 нужно раскрыть историю возникновения и развития гимнастики, основные средства гимнастики их характеристика.</p> <p>В СРС №3 нужно раскрыть общую характеристику гимнастической терминологии, раскрыть термины общеразвивающих и вольных упражнений. Раскрыть характеристику строевых, общеразвивающих и прикладных упражнения в гимнастике. Термины общеразвивающих упражнений, термины упражнений на снарядах, термины акробатических упражнений.</p>	

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Фитнес гимнастика» разработанную Бикташевой Г.Ш. доцентом кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, Бобровой Е.А. 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. Фитнес 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. Фитнес 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. Фитнес 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.



Подпись *Огиенко Н.А.*

завещаю.
Огиенко Н.А.
(подпись)

специалист отдела кадров
(должность, ФИО)

Н.А. Огиенко