

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Тюлегенова Раида Амиржановна Должность: Директор Дата подписания: 26.06.2023 12:31:42 Уникальный программный ключ: 125b8acc44c5568c45bd8abf5dc5ced4a4eed767e8486e18d5ca8b889420347	МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал	
Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 Юриспруденция направленности (профиль)		стр. 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор Костанайского филиала  
ФГБОУ ВО "ЧелГУ"

/ Тюлегенова Р.А.

«25» мая 2023 г.

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

Направление подготовки (специальность)

**40.03.01 Юриспруденция**

Направленность (профиль)

**Гражданско-правовой профиль**

Присваиваемая квалификация (степень)

**Бакалавр**

Форма обучения

**очная**

Год набора

**2021, 2022**

Костанай 2023 г.

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

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин


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


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


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

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

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

Заведующий кафедрой  Нуртаzenов Тюлюбай Калиевич, кандидат исторических наук, доцент

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

Рецензент  кандидат педагогических наук, и.о. заведующего кафедрой теории и практики физической культуры и спорта Костанайского регионального университета им. А. 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:	К.М.02.ДВ.01.01
---------------------	-----------------

### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

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

Физическая культура и спорт

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

"Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" закладывает основы для дальнейшего изучения таких дисциплин (модулей) как: "Баскетбол", "Волейбол", "Легкая атлетика", "Мини- футбол", "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".

Производственная практика. Преддипломная практика

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

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

**УК-7.1: Применяет знания здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.**

### Знать:

пороговый	Нормы здорового образа жизни.
продвинутый	Требование к уровню физической подготовленности.
высокий	Нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность.

### Уметь:

пороговый	Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
продвинутый	Использовать методы и средства физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей.
высокий	Использовать методы и средства физической культуры для достижения личностных и жизненных целей.

### Владеть:

пороговый	Средствами им методами укрепления индивидуального здоровья.
продвинутый	Средствами им методами физического самосовершенствования.

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
высокий	Средствами им методами укрепления индивидуального здоровья и средствами им методами физического самосовершенствования.	
<b>УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</b>		
<b>Знать:</b>		
пороговый	Требования к физическим качествам, предъявляемые профессией.	
продвинутый	Представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья.	
высокий	Совершенствование физических качеств, в том числе профессионально необходимых.	
<b>Уметь:</b>		
пороговый	Оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев.	
продвинутый	Выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств.	
высокий	Уметь ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности.	
<b>Владеть:</b>		
пороговый	Владеть основами оздоровительной физической культуры.	
продвинутый	Владеть основами оздоровительной физической культуры с учетом внутренних и внешних условий.	
высокий	Владеть основами оздоровительной физической культуры с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	
<b>УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</b>		
<b>Знать:</b>		
пороговый	Основные требования к уровню психофизической подготовки личности к конкретной профессиональной деятельности.	
продвинутый	Знать влияние условий и характера труда работника на выбор содержания производственной физической культуры.	
высокий	Знать влияние условий и характера труда работника на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.	
<b>Уметь:</b>		
пороговый	Поддерживать уровень физической подготовленности.	
продвинутый	Поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
высокий	Проводить подготовительные и специально-подготовительные части учебно практического занятия.	
<b>Владеть:</b>		
пороговый	Методиками и методами самодиагностики и самооценки.	
продвинутый	Средствами оздоровления для саммокорекции здоровья различными формами двигательной деятельности.	
высокий	Методиками и методами самодиагностики и самооценки, средствами оздоровления для саммокорекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени.	

4 ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)						
Общая трудоемкость					0 ЗЕТ	
Часов по учебному плану : 328 в том числе : аудиторные занятия : 320 самостоятельная работа : 8 :					Виды контроля в семестрах:  зачеты 1, 2, 3, 4, 5	
5 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)						
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Компетенции	Литература	Методы проведения занятий, оценочные средства
	Раздел 1. Общая физическая подготовка в силовой гимнастике.					

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 Юриспруденция направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль							стр. 5
1.1	Общая физическая подготовка и тактика выполнения упражнений в силовой гимнастики. /Ср/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
<b>Раздел 2. Развитие верхнеплечевого пояса</b>							
2.1	Техника выполнения упражнений для мышц верхнего плечевого пояса. /Пр/	1	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
<b>Раздел 3. Рубежный контроль 1</b>							
3.1	1. Общеподготовительные упражнения в силовой гимнастики. 2. Техническое выполнение упражнений для верхнего плечевого пояса в силовой гимнастики. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1 Л1.2Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
<b>Раздел 4. Техника выполнения упражнений для мышц груди.</b>							
4.1	Упражнения для развитие мышц груди. /Пр/	1	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1 Л1.2Л2.5 Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
<b>Раздел 5. Техника выполнения упражнений для мышц спины.</b>							
5.1	Упражнений для развития мышц спины. /Пр/	1	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
<b>Раздел 6. Рубежный контроль 2</b>							
6.1	1. Выполнение упражнения на мышцы груди в статическом напряжении. 2. Выполнение упражнения на мышцы спины в статическом напряжении. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.5 Л1.2Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
<b>Раздел 7. Техника выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Приседания.</b>							
7.1	Упражнения со штангой для развития мышц передних и задних бедра /Пр/	1	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1 Л1.2Л1.1 Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 Юриспруденция направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль							стр. 6
	<b>Раздел 8. Техника выполнения упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Жим лежа.</b>						
8.1	Упражнения со штангой для развития верхнеплечевого пояса. /Пр/	1	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.5 Л1.2Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
	<b>Раздел 9. Рубежный контроль 3</b>						
9.1	Техника выполнения упражнений со штангой. Приседание, жим лежа. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л2.1 Л1.1 Л1.2Л1.1 Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
	<b>Раздел 10. Техника выполнения упражнений со штангой для мышц спины.</b>						
10.1	Упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса. /Пр/	1	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л2.5 Л1.2Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
	<b>Раздел 11. Техника выполнения упражнений с гириями, используемых для силовой гимнастике.</b>						
11.1	Упражнения для развития скорости рывка и толчка гири. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
	<b>Раздел 12. Рубежный контроль 4</b>						
12.1	1. Техника выполнения упражнений для мышц спины. 2. Техника выполнения упражнения рывка и толчка гири. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л1.1 Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
	<b>Раздел 13. Техника выполнения упражнения жим штанги лежа на горизонтальной скамье.</b>						
13.1	1. Выполнения жима штанги с малым весом на горизонтальной скамье. 2. Выполнения жима штанги с средним весом на горизонтальной скамье. 3. Выполнения жима штанги с максимальным весом на горизонтальной скамье. /Ср/	2	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.5 Л1.2Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 Юриспруденция направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль						стр. 7
	<b>Раздел 14. Техника выполнения жим гантелей на наклонной скамье.</b>					
14.1	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. 3. Выполнение упражнения жим гантели на наклонной скамье на технику с максимальным весом. /Пр/	2	18	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.5 Л1.2Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.
	<b>Раздел 15. Рубежный контроль 1</b>					
15.1	1. Техническое выполнение жим штанги на горизонтальной скамье с различным весом. 2. Техническое выполнение жим гантели на наклонной скамье с различным весом. /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.
	<b>Раздел 16. Техническое выполнение жим ногами в тренажере, тяга с гантелями стоя на прямых ногах.</b>					
16.1	1. Техническое выполнение жим ногами в тренажере с собственным весом. 2. Техническое выполнение жим ногами в тренажере с различными весами. 3. Техническое выполнение тяги с гантелями стоя на прямых ногах. /Пр/	2	18	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л1.1 Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.
	<b>Раздел 17. Рубежный контроль 2</b>					
17.1	1. Техническое выполнение упражнений жимы ногами в тренажере. 2. Техническое выполнение упражнений тяги с гантелями стоя на прямых ногах. /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.5 Л1.2Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.
	<b>Раздел 18. Техническое выполнение упражнения для развитие мышц передней и задней поверхности бедра.</b>					
18.1	1. Выполнение упражнений для передних мышц бедра. 2. Выполнение упражнений для задних мышц бедра. 3. Выполнение упражнений для мышц передней и задней поверхности бедра. /Пр/	2	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л2.5 Л1.2Л1.1 Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.
	<b>Раздел 19. Рубежный контроль 3</b>					
19.1	1. Техническое выполнения упражнения для развития мышц передней и задней поверхности бедра. /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л1.1 Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 Юриспруденция направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль							стр. 8
	<b>Раздел 20. Упражнения для развития основных групп мышц.</b>						
20.1	1. Упражнения для развития мышц шеи. 2. Упражнения для развития мышц плечевого пояса. 3. Упражнения для развития двуглавой мышцы плеча. 4. Упражнения для развития трехглавой мышцы плеча. /Пр/	2	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.5 Л1.2Л1.1 Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
	<b>Раздел 21. Рубежный контроль 4</b>						
21.1	1. Техническое выполнение упражнений на основные группы мышц. /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1 Л1.2Л1.1 Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
	<b>Раздел 22. Упражнения для мышц предплечья, мышц груди, мышц живота.</b>						
22.1	1. Техническое выполнение упражнений для развития мышц предплечья. 2. Техническое выполнение упражнений для развития мышц груди. 3. Техническое выполнение упражнений для развития мышц живота. /Пр/	3	18	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.5 Л1.2Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
	<b>Раздел 23. Рубежный контроль 1</b>						
23.1	Техническое выполнение упражнений для развития мышц предплечья, груди, живота. /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.5 Л1.2Л1.1 Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
	<b>Раздел 24. Методы дозировки отягощений при развитие силы мышцы.</b>						
24.1	1. Выполнение упражнения стоя со штангой на плечах в выпаде одной ногой вперед (прыжки вверх со сменой ног). 2. Выполнение упражнения стоя со штангой на плечах в выпаде одной ногой в сторону (пружинящие попеременные приседания в выпаде). 3. Выполнение упражнения стоя со штангой в руках за спиной (приседания) /Пр/	3	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
	<b>Раздел 25. Рубежный контроль 2</b>						
25.1	1. Техническое выполнение силовых упражнений с отягощением, контролируя дозировку. /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.5 Л1.2Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	



Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 Юриспруденция направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль						стр. 9
	<b>Раздел 26. Техника выполнения упражнений в силовом троеборье (пауэрлифтинг).</b>					
26.1	1. Приседание-нагрузка равномерно распределяется между длинными мышцами спины, квадрицепсами, ягодицами, бицепсами бедер и икроножными. 2. Жим лежа на скамье-выжимают штангу, не выдыхая, пока локтевые суставы полностью зафиксированы. 3. Тяга-Тяга обратным хватом к животу. /Пр/	3	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1 Л1.2Л1.1 Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.
	<b>Раздел 27. Рубежный контроль 3</b>					
27.1	1. Техническое выполнение упражнений, приседание со штангой, жим лежа на скамье- выжимают штангу, тяга обратным хватом к животу. /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л1.1 Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.
	<b>Раздел 28. Комплекс упражнений для развития верхнеплечевого пояса.</b>					
28.1	1. Стоя, руки с гантелями к плечам, локти на уровне плеч, ноги на ширине плеч (разгибание рук с гантелями в стороны, не опуская локтей вниз). 2. стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями вниз (отведение-приведение рук до уровня плеч). 3. стоя с грифом от штанги, в согнутых руках у груди, одна нога впереди (выпрямление рук со штангой вперед со сменой ног в подскоке). /Пр/	3	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.5 Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.
	<b>Раздел 29. Рубежный контроль 4</b>					
29.1	1. Техническое выполнение упражнений для развития верхнеплечевого пояса. /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.
	<b>Раздел 30. Система (тяжелоатлет-штанга) как система автоматического управления.</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. 10
30.1	1. Создание в работающих суставах оптимальных угловых отношений, особенно в наиболее трудных участках пути подъема штанги, когда невозможно использовать ее движение по инерции. 2. Повторное включение в работу мощных мышц ног и туловища. 3. Последовательное включение в работу определенных мышечных групп, вначале более сильных, затем менее сильных. 4. Обеспечение на каждом участке пути подъема штанги наиболее рационального направления ее движения и сообщение ей оптимальной скорости. 5. Создание необходимых условий, обеспечивающих эффективность выполнения финального разгона штанги. 6. Создание необходимых опорных условий телу атлета и его разным звеньям с целью более продолжительной и эффективной передачи мышечных усилий штанге, вначале для обеспечения ее подъема вверх, а затем для сдерживания ее падения вниз. /Пр/	4	18	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.5 Л1.2Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
<b>Раздел 31. Рубежный контроль 1</b>							
31.1	Техническое выполнение упражнений в системе (тяжелая штанга). /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л1.1 Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
<b>Раздел 32. Техника выполнения упражнений в гиревом спорте.</b>							
32.1	1. Техническое выполнение упражнений на мышцы ног (квадрицепс и приводящие мышцы). 2. Техническое выполнение упражнений на мышцы задней части тела (спина, поясница, ягодицы, бицепс бедра). 3. Техническое выполнение упражнений на мышцы кора (мышцы пресса и мышцы-стабилизаторы). 4. Техническое выполнение упражнений на мышцы плечевого пояса. /Пр/	4	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
<b>Раздел 33. Рубежный контроль 2</b>							
33.1	1. Техническое выполнение упражнений в гиревом спорте для силовой гимнастики. /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л2.5 Л1.2Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 Юриспруденция направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль							стр. 11
	<b>Раздел 34. Методы развитие силы в силовой гимнастике.</b>						
34.1	1. Техника выполнения Общеразвивающих упражнений для развития силы 2. Упражнение на мышцы верхнего плечевого пояса. 2. Упражнение для трехглавых мышц разгибателей плеча (трицепсов). 3. Упражнение для мышц поясницы, широчайших спины и поднимающих ребра.  /Пр/	4	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1 Л1.2Л1.1 Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
	<b>Раздел 35. Рубежный контроль 3</b>						
35.1	Техническое выполнение силовых упражнений с гантелями на все группы мышц. /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.5 Л1.2Л1.1 Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
	<b>Раздел 36. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц груди.</b>						
36.1	36.1 Совершенствование упражнений для мышц груди. 1. Жим штанги лежа Причина включения в список Место в программе тренировок 2. Жим гантелей на горизонтальной скамье Причина включения в список Место в программе тренировок 3. Жим штанги лёжа под углом вверх Причина включения в список Место в программе тренировок /Пр/	4	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
	<b>Раздел 37. Рубежный контроль 4</b>						
37.1	Техническое выполнение упражнений на грудные мышцы. /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1 Л1.2Л1.1 Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
	<b>Раздел 38. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц спины.</b>						
38.1	Совершенствование упражнений для мышц спины. 1. Тяга Кинга 2. Гребной тренажер 3. Становая тяга 4. Тяга в наклоне /Пр/	5	18	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
	<b>Раздел 39. Рубежный контроль 1</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. 12
39.1	Совершенствование технического выполнения упражнений для мышц спины. /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
<b>Раздел 40. Совершенствование технике выполнения базовых упражнений со штангой, используемых для силовой подготовки. Приседания.</b>							
40.1	Совершенствование упражнений для мышц спины. 1. Тяга Кинга 2. Гребной тренажер 3. Становая тяга 4. Тяга в наклоне /Пр/	5	16	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
<b>Раздел 41. Рубежный контроль 2</b>							
41.1	Совершенствование базовых упражнений со штангой, для развития силовой подготовке. /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.5 Л1.2Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
<b>Раздел 42. Совершенствование технике выполнения упражнения жим штанги лежа на горизонтальной скамье.</b>							
42.1	Совершенствование жима штанги на горизонтальной скамье. 1. Классический 2. Жим "в касание" 3. Жим в раме 4. Жим в тренажере Смита /Пр/	5	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.5 Л1.2Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
<b>Раздел 43. Рубежный контроль 3</b>							
43.1	Совершенствование технике жима штанге на скамье. /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л1.1 Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
<b>Раздел 44. Совершенствование технике выполнения упражнений с гириями, используемых для силовой гимнастике.</b>							
44.1	Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями для развитие силы. 1. Подъёмы на бицепс 2. Подъёмы на бицепс на лавке 3. Концентрированные подъёмы на бицепс 4. Разгибания на трицепс с опорой на лавку 5. Разгибания на трицепс в наклоне /Пр/	5	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	
<b>Раздел 45. Рубежный 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. 13
45.1	Совершенствование техники выполнения с гириями для развития силы. /Пр/	5	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л2.5 Л1.2Л2.1 Л2.6 Э1	Метод: целостно-конструктивного упражнения. Форма контроля: выполнение контрольных упражнений по теме.	

## 6 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 6.1 Перечень видов оценочных средств

Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения самостоятельной работы студента, с помощью следующих оценочных средств: выполнение контрольных упражнений по темам практического занятия, защита индивидуального домашнего задания в самостоятельной работе студента.

Промежуточная аттестация проводится по завершению периода обучения семестра с целью определения степени достижения запланированных результатов обучения по дисциплине (модулю) за определенный период обучения (семестр) и проводится в форме зачетов, подведения итогов балльно-рейтинговой системы оценивания: используемые оценочные средства выполнение контрольных нормативов.

### 6.2 Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей и рубежной аттестации

Практические задания по темам дисциплины (модуля) для текущей аттестации в целом.  
Текущий контроль проводится в форме выполнения контрольных упражнений.

- юноши, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, количество раз
- девушки, сгибание-разгибание рук в упоре лежа с упором на колени, количество раз
- юноши, упражнения на мышцы спины в статическом напряжении.
- девушки, упражнения на мышцы груди в статическом напряжении.
- юноши, упражнений приседание со штангой.
- девушки, упражнение жим, лежа с грифом.
- юноши, упражнений для мышц спины со штангой.
- девушки, упражнения рывка и толчка гири.
- юноши, жим штанги на горизонтальной скамье с различным весом.
- девушки, жим гантели на наклонной скамье с различным весом.
- юноши, упражнений жим ногами в тренажере.
- девушки, упражнений тяги с гантелями стоя на прямых ногах.
- юноши, упражнения для развития мышц передней и задней поверхности бедра.
- девушки, упражнение на основные группы мышц.
- юноши, упражнений для развития мышц предплечья, груди.
- девушки, упражнений для развития мышц груди, живота.
- юноши, закрепление упражнений для развития мышц предплечья, груди.
- девушки, закрепление упражнений для развития мышц груди, живота.
- юноши, упражнений, приседание со штангой, тяга обратным хватом к животу.
- девушки, упражнений, приседание с грифом, жим лежа на скамье.
- юноши, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.
- девушки, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.
- юноши, упражнение (тяжелоатлет-штанга)
- девушки, упражнение (тяжелоатлет-гриф)
- юноши, упражнений максимальное количество рывков левой и правой рукой с гирей (16 кг).
- девушки, упражнений максимальное количество рывков левой и правой рукой с гирей (8 кг).
- юноши, упражнение с гантелями на все группы мышц.
- девушки, упражнение с гантелями на все группы мышц.
- юноши, упражнений силового троеборье (1.Приседания со штангой на спине 2. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье 3. Тяга штанги)
- девушки, упражнений силового троеборье (1.Приседания со штангой на спине 2. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье 3. Тяга штанги)

Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости представлены в ФОС по дисциплине.

### 6.3 Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика" проводится в форме зачета.  
Оценочные средства используемые в промежуточной аттестации: выполнение контрольных нормативов.  
Примеры типовых заданий для проведения промежуточной аттестации обучающихся:  
- общеподготовительные и специальные упражнения в силовой гимнастике

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. 14
<ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание-разгибание рук в упоре лежа, количество раз</li> <li>- упражнения на мышцы спины в статическом напряжении.</li> <li>- упражнения на мышцы груди в статическом напряжении.</li> <li>- упражнений приседание со штангой.</li> <li>- выполнение упражнения жим, лежа с грифом.</li> <li>-упражнений для мышц спины со штангой.</li> <li>- упражнения рывка и толчка гири.</li> <li>- жим штанги на горизонтальной скамье с различным весом.</li> <li>- жим гантели на наклонной скамье с различным весом.</li> <li>- упражнений жим ногами в тренажере.</li> <li>- выполнение упражнений для развития верхнего плечевого пояса.</li> <li>- упражнений для развития верхнего плечевого пояса.</li> <li>- упражнение (тяжелоатлет-штанга)</li> </ul> <p>Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в ФОС по промежуточной аттестации дисциплины.</p>		
<b>6.4 Критерии оценивания</b>		
<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> <p>Критерии оценивания самостоятельных работ          «отлично» выставляется, если студент выполнил работу без ошибок и недочётов, допустил не более одного недочёта.          «хорошо», если студент выполнил работу полностью, но допустил в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочёта, или не более двух недочётов.          «удовлетворительно», если студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил не более двух грубых ошибок, или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного 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 может быть выставлено «удовлетворительно», или если правильно выполнил менее половины работы.</p> <p>Более подробно о бально-рейтинговой системе оценки результатов обучения студентов можно ознакомиться в документе «Положение о бально-рейтинговой системе оценки результатов обучения студентов» находящемся на сайте <a href="http://csu.kz/sveden/files/Formi_sroki_kontrolya_31.08.2017.pdf">http://csu.kz/sveden/files/Formi_sroki_kontrolya_31.08.2017.pdf</a></p>		

<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

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. 15
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л1.1	Дворкин Л. С.	Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета: Учебное пособие Для вузов ( <a href="https://urait.ru/bcode/438414">https://urait.ru/bcode/438414</a> )	Москва: Юрайт, 2019	ЭБС
Л1.2	Дворкин Л. С.	Тяжелая атлетика в 2 т. Том 2: учебник для вузов ( <a href="https://urait.ru/bcode/514722">https://urait.ru/bcode/514722</a> )	Москва: Юрайт, 2023	ЭБС
<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	Фохтин В. Г.	Атлетическая гимнастика без снарядов: научно- популярное издание ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=436074">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=436074</a> )	Москва: Директ-Медиа, 2016	ЭБС
Л2.3	Ерёмина Л. В., Рыков С. С.	Пауэрлифтинг: учебно-методическое пособие по курсу «Физическая культура»: учебно-методическое пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=491932">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=491932</a> )	Челябинск: Челябинская государственная академия культуры и искусств, 2014	ЭБС
Л2.4	Чепачков Е. М.	Атлетическая гимнастика: Учебное пособие Для академического бакалавриата ( <a href="https://urait.ru/bcode/444494">https://urait.ru/bcode/444494</a> )	Москва: Юрайт, 2019	ЭБС
Л2.5	Дворкин Л. С.	Атлетическая гимнастика. Методика обучения: Учебное пособие Для академического бакалавриата ( <a href="https://urait.ru/bcode/444017">https://urait.ru/bcode/444017</a> )	Москва: Юрайт, 2019	ЭБС
Л2.6	Дворкин Л. С.	Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для вузов ( <a href="https://urait.ru/bcode/516325">https://urait.ru/bcode/516325</a> )	Москва: Юрайт, 2023	ЭБС
<b>7.2 Перечень информационных технологий</b>				
<b>7.2.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение</b>				
Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение: 1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional OEM Software (Сертификат подлинности (COA) наклеен на корпус ПК), Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN License (Лицензия № 42627774 от 24.08.2007 бессрочно), операционная система Microsoft Windows 7 PRO CIS and GE OEM Software (Сертификат подлинности (COA) наклеен на корпус ПК), операционная система Microsoft Windows 7 PRO CIS and GE OEM Software (Сертификат подлинности (COA) наклеен на корпус ПК). 2. Пакет прикладных программ Microsoft Office. Microsoft® Office Standard Single Language License & Software Assurance Open Value No Level 3 Years Acquired Year 1 Academic AP (Лицензионное соглашение V7664610 от 14.11.2022 до 30.11.2025) 3. Программное обеспечение «Визуальная студия тестирования» (Договор №4270 от 01.07.2017. бессрочно). 4. Антивирусное ПО Kaspersky Endpoint Security Educational License (Лицензия №2FA8-221114-061421-236- 1377 с 18.11.2022 до 20.11.2023) 5. Программное обеспечение «1С: Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях». (Электронная лицензия. Регистрационный номер: 802214523 срок действия - бессрочно). 6. Программа ЭВМ «Среда электронного обучения ЗКЛ» для организации дистанционного обучения (Договор № 1166.7 от 01.02.2023 до 08.02.2024 г.) 7. Программное обеспечение «PDFedit». Редактор PDF файлов (Свободно распространяемое программное обеспечение)				
<b>7.2.2 Современные профессиональные базы данных, информационно-справочные системы и электронные библиотечные системы</b>				
1. Научно-электронная библиотека eLibrary [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>				
2. Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ» [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>				

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. 16
3. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	
4. Электронно-библиотечная система «Юрайт» [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://www.urait.ru">http://www.urait.ru</a>	

<b>8 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
Практические, семинарские занятия, текущий контроль:	
Спортивный комплекс. Тренажерный зал.	
Количество посадочных мест – 13.	
Учебное оборудование: учебная мебель, гриф олимпийский, силовая станция (из двух частей), турник Marsi, турник распорный, лестница шведская, штанга, диск обрeзиненный 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.	
Групповые и индивидуальные консультации, текущий контроль:	
Спортивный комплекс. Тренажерный зал.	
Количество посадочных мест – 13.	
Учебное оборудование: учебная мебель, гриф олимпийский, силовая станция (из двух частей), турник Marsi, турник распорный, лестница шведская, штанга, диск обрeзиненный 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.	
Промежуточная и рубежная аттестация:	
Спортивный комплекс. Тренажерный зал.	
Количество посадочных мест – 13.	
Учебное оборудование: учебная мебель, гриф олимпийский, силовая станция (из двух частей), турник Marsi, турник распорный, лестница шведская, штанга, диск обрeзиненный 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, в том числе выполнения курсовых работ:	
Учебная аудитория для самостоятельной работы, в том числе выполнения курсовых работ №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, в том числе выполнения курсовых работ №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.	
Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 309	
Оборудование: стол для профилактики учебного оборудования, стул, стеллаж для запасных частей компьютеров и офисной техники, воздушный компрессор, паяльная станция, пылесос, стенд для тестирования компьютерных комплектующих, лампы.	
Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 316	



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. 17
Оборудование: стол для профилактики учебного оборудования, стул, шкаф для хранения учебного оборудования; ассортимент отверток, кисточек, мини-мультиметр, дополнительные USB Flash накопители, сумка для CD/DVD дисков.	
Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 24	
Оборудование: столярный станок, электролобзик, шуруповёрт, электродрель, электрозамеряющие приборы, стол для профилактики учебного оборудования, стул, стеллажи для хранения	
Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 14 в спорткомплексе	
Оборудование: стеллаж, шкаф-стеллаж, сейф металлический, винтовки, стрелковый электронный тренажер, ракетки теннисные, корзина для мячей, ковровые дорожки, стол для настольного тенниса, мячи теннисные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футзальные соревновательные, мячи футзальные тренировочные.	

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

<p>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 гимнастике.</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 плоскости с плечами. Останавливаемся на пару секунд и опускаем руки. Не делаем перерыва, а повторяем движение</p> <p>-девушки/юноши, оценка технического выполнения упражнения по амплитуде движения.</p> <p>Об окончании времени выполнения преподаватель извещает студентов командой «СТОП». Результат фиксируется и отмечается в 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>-девушки, Приседание с грифон штанги, (максимальное количество раз за 2 минуты).</p> <p>Техническое выполнение упражнений жим штанги на горизонтальной скамье с различным весом.</p> <p>- юноши, жим с грифом штанги выполняем на горизонтальной скамье (максимальное количество раз 1 минуту).</p> <p>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.</p> <p>-девушки, выполнение жим гантели на наклонной скамье (максимальное количество раз 1 минуту).</p> <p>Студент садится на скамью, сводит лопатки и убирает плечи от ушей:</p> <p>-Затем он ложится в исходное положение; -Ассистент помогает вывести гантели на уровень линии, проходящей</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. 18</p>
<p>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>	

## 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 06 апреля 2021 г. №245 и федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного приказом Минобрнауки России от 13 августа 2020 г. N 1011. Структура рабочей программы дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Силовая гимнастика», представленной на рецензирование, соответствует требованиям к разработке рабочих программ и содержит следующие элементы: титульный лист, характеристика и назначение дисциплины, место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы, перечень планируемых результатов обучения по дисциплине; объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических часов, выделенных на контактную и самостоятельную работу со студентом; тематический план и содержание дисциплины; перечень основной и дополнительной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», информационных технологий, программных средств, используемых в учебном процессе; фонд оценочных средств; методические указания обучающимся по освоению дисциплины; материально-техническая база, необходимая для осуществления учебных занятий по дисциплине, в том числе набор демонстрационного оборудования и материалов для проведения лекционных и практических занятий. Все рабочие программы дисциплин ориентированы на инклюзивное обучение студентов.

Программа сформирована последовательно, логически верно, что позволяет обеспечить необходимый уровень усвоения общекультурных (общепрофессиональных) и профессиональных компетенций УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3. Автором программы указаны различные формы учебной работы (лекции, практические занятия), а также виды самостоятельной работы студентов с расчетом часов и рейтинга по каждому виду учебной деятельности. Помимо традиционных методов проведения занятий, предусмотрено использование активных методов обучения.

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