

#### МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

### Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Республики Крым

# «Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова» (ГБОУВО РК КИПУ имени Февзи Якубова)

#### Кафедра физической культуры

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Руководитель ОПОП	Заведующий кафедрой
Е.А. Рыбалкин	Н.Н. Мухамедьяров
20 марта 2025 г.	20 марта 2025 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.03.05 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль подготовки «Физика»

факультет психологии и педагогического образования

Рабочая программа дисциплины Б1.О.03.05 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для бакалавров направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль «Физика» составлена на основании ФГОС ВО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 № 121.

Составитель рабочей программы	H.H. Мухамедьяров
Рабочая программа рассмо культуры от 26 февраля 2025 г., прот	грена и одобрена на заседании кафедры физической окол № 7
Заведующий кафедрой	подпись Н.Н. Мухамедьяров
Рабочая программа рассмо психологии и педагогическот 20 марта 2025 г., проток	•
Председатель УМК	Л.И. Аббасова

- 1. Рабочая программа дисциплины Б1.О.03.05 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для бакалавриата направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Физика».
- 2.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной

#### 2.1. Цель и задачи изучения дисциплины (модуля)

#### Цель дисциплины (модуля):

Общая физическая подготовка предполагает всестороннее развитие занимающихся, а специальная направлена на развитие двигательных качеств.

#### Учебные задачи дисциплины (модуля):

практические основы физической культуры и здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой

развитие физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни.

#### 2.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины Б1.О.03.05 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» направлен на формирование следующих компетенций УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате изучения дисциплины студент должен

#### Знать

личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

#### Уметь

поддерживать здоровый образ жизни и отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности

#### Владеть

технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина Б1.О.03.05 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам обязательной части и входит в модуль здоровьесберегающий учебного плана.

# 4. Об ем дисциплины (модуля)

(в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся)

	Общее	кол-во		Конта	ктныс	е часы	[			Контроль	
Семестр	кол-во часов	зач. единиц	Всего	лек	лаб.з ан.	прак т.зан	сем.	ИЗ	СР	(время на контроль)	
2	68		56			56			12	За	
3	76		64			64			12	За	
4	60		48			48			12	За	
5	62		48			48			14	За	
6	62		48			48			14	За	
Итого по ОФО	328		264			264			64		

# 5. Содержание дисциплины (модуля) (структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий)

	Количество часов очная форма заочная форма														
Наименование тем			ОЧН	ая фо	рма					заоч	ная ф	орма			Форма
(разделов, модулей)	Всего			в том	, чсле	•		Всего			в том	, чсле	•		текущего контроля
	Вс	Л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	В	Л	лаб	пр	сем	И3	СР	1
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
					A	ЭРО	БИК	A							
Обучение базовой аэробике	12			10			2								тестовый контроль
Степ аэробика	12			10			2								тестовый контроль
Танцевальные направления в аэробике	12			10			2								тестовый контроль
Силовые классы в аэробике	10			8			2								тестовый контроль
Совершенствование базовой аэробики.	12			10			2								тестовый контроль
Совершенствование базовой аэробики.	10			8			2								тестовый контроль
Всего часов за 2 семестр	68			56			12								
Форма промеж. контроля				Зачет											

Совершенствование										
силовых качеств,	18		14		4					тестовый
работа на	10		17		7					контроль
тренажерах.										
Совершенствование										
в классе степ										
аэробика, сочетание										
степ аэробики с	16		14		2					тестовый
различными										контроль
танцевальными										
классами.										
Танцевальные										
направления в	14		12		2					тестовый
аэробике	• •		1.2		_					контроль
Совершенствование										
силовых качеств,										
работа на	14		12		2					тестовый контроль
<b> </b> ^										1
тренажерах.										
Совершенствование										
в классе степ										
аэробика, сочетание	۱.,		1.		_					тестовый
степ аэробики с	14		12		2					контроль
различными										
танцевальными										
классами										
Всего часов за	1 76		64		12					
3 семестр										
Форма промеж.			Зачет	Γ						
контроля										
Обучение классу	16		12		4					тестовый
латино на степах.	10		1		•					контроль
Фитбол (аэробика										
партерного характера										
с использованием	14		12		2					тестовый
резиновых мячей	17		12		2					контроль
большого размера).										
Аэробика с										
оборудованием Степ-										
аэробика										
(использование	10		8		2					тестовый контроль
степплатформы с										контроль
регулируемой										
высотой).										
Танцевальная фитнес-										
аэробика Джаз-										
аэробика (на основе	10		8		2					тестовый
джазового танца).										контроль
The state of the s										
Стретчинг,										
дыхательные										тестовый
упражнения,	10		8		2					контроль
релаксация.										
реликеиции.	<u> </u>			$\perp$				<u> </u>	ш	

Daara waaan na				Ι					ı	l	_	ı	
Всего часов за	60		48			12							
4 семестр													
Форма промеж.			Зачет	?									
контроля Силовые упражнения	1							1			Ι		
аэробики без	16		12			4							тестовый
_	10		12			7							контроль
предметов. Силовые упражнения													
аэробики без													
_	16		12			4							тестовый контроль
предметов на степах.													
Классическая													тестовый
аэробика.	10		8			2							контроль
Силовые классы в													тестовый
аэробике	10		8			2							контроль
Совершенствование													
базовой аэробики.	10		8			2							тестовый
ouseben uspeeman						_							контроль
Всего часов за													
5 семестр	62		48			14							
Форма промеж.		<u> </u>											
контроля			Зачет										
Обучение классу													
ЛАТИНО, базовые	12		10			2							тестовый
движения.													контроль
Танцевальные													
направления в	12		10			2							тестовый контроль
аэробике.													контроль
Силовые классы в	12		10										тестовый
аэробике	12		10			2							контроль
Совершенствование													
базовой аэробики.	14		10			4							тестовый контроль
													Kenipens
Совершенствование													
силовых качеств,	12		8			4							тестовый
работа на	12		6			7							контроль
тренажерах.													
Всего часов за	62		48			14							
6 семестр						- '							
Форма промеж.			Зачет										
контроля	ı	1	1	1					ı	1			
Всего часов	328		264			64							
дисциплине													
часов на контроль				MI	IOFO	ГОТ	10						
Oavanuu a maanuus	I	<u> </u>		IVLE	ЮГО	ъОР	Ł	1	I	l	1		
Основные правила													
проведения	12		10			2							тестовый
соревнований по	14		10			4							контроль
различным видам													
многоборья.													
Совершенствование техники бега на	12		10			2							тестовый
	14		10			4							контроль
короткие дистанции.					ш				<u> </u>	L		L	

C		ı	1		1		I	l		ı	
Совершенствование											
техники бега на	12		10			2					тестовый
длинные дистанции.						_					контроль
			<u> </u>								
Совершенствованиет											
ехники бега на											тестовый
различных	10		8			2					контроль
стайерских											•
дистанциях.											
Специальная											V
физическая	12		10			2					тестовый контроль
подготовка.											контроль
Общая физическая	10										тестовый
подготовка.	10		8			2					контроль
Всего часов за	-60					1.0					
2 семестр	i hx i		56			12					
Форма промеж.		ļ.		!!	<u>!</u>				!		
контроля			Зачет								
Техника обучения											
спортивной ходьбы.	18		14			4					тестовый
опортивной модвови			* '			·					контроль
Игровое занятие	1.0		1.4								тестовый
	16		14			2					контроль
Мужское пятиборье.	14		12			2					тестовый
	17		12								контроль
Женское троеборье.	14		12			2					тестовый
	14		12			2					контроль
Техника бега на	14		12			2					тестовый
длинные дистанции	14		12			2					контроль
Всего часов за	76		64			12					
3 семестр	/6		04			12					
Форма промеж.		•	Зачет								
контроля			зачет								
. Упражнения для											
развития прыгучести.	16		12			4					тестовый контроль
											контроль
Упражнения для											
развития качеств,											
необходимые при	14		12			2					тестовый
выполнении											контроль
контрольных тестов.											
Совершенствовать											
технико тактические											
действия во время	10		8			2					тестовый
выполнения тестов.	'					-					контроль
выполнения тестов.											
Особенности			<del> </del>								
техники бега на											
различных	10		8			2					тестовый
1	10		"			4					контроль
спринтерских											
Дистанциях.			<u> </u>	$\vdash$							тестовый
Прием тестов.	10		8			2					контроль

тестовый контроль
тестовый контроль
тестовый контроль
тестовый контроль
1
тестовый
контроль
+
тестовый
контроль
тестовый контроль
контроль
тестовый контроль
тестовый
контроль
тестовый
контроль
тестовый
контроль
1
тестовый
контроль

Обучение технике										
упражнений на										
гибкость растяжку,	12		10		2					тестовый
средством	12		10							контроль
восстановления и										
стимуляции работы.										
Обучение технике										
базовых технических										
действий на										
начальном этапе										
подготовки для	1.0				_					тестовый
изучения техники	10		8		2					контроль
блоков и ударов и										
стойкам в										
киокусинкай, в										
движении.										
Обучение										
перемещениям в										
киокуинкай методом	12		10		2					тестовый
шаг, подшаг, свич,	12		10							контроль
прыжок, подскок										
Обучение технике										
1 *	10		8		2					тестовый
прямых ударов	10		8							контроль
руками										
Всего часов за	I 6X		56		12					
2 семестр Форма промеж.		<u> </u>						<u> </u>		
			Зачет							
контроля Обучение начальной		Ι	l	l				l	1	
										,
технике ката в	18		14		4					тестовый контроль
киокусинкай каратэ.										контроль
05										
Обучение прямых и	1.0		1 4		_					тестовый
боковых ударов	16		14		2					контроль
ногами										
Обучение и										
совершенствование	14		12		2					тестовый контроль
техники блоков										контроль
руками										
Обучение и										
совершенствование										
технике блоков и										
ударов в										тестовый
перемещениях, в	14		12		2					контроль
киокусинкай										
методом шаг,										
подшаг, свич,										
прыжок, подскок										

0.5	ı	<u> </u>					1		1	1	
Обучение технике											
ударов ногами на											
месте и в движении,											
передней, задней	14		12			2					тестовый
ногами с шагами	14		12			2					контроль
вперед, назад, в три											
уровня, в сторону											
jposisi, s cropony											
Всего часов за											
3 семестр	76		64			12					
Форма промеж.			Зачет								
контроля		<u> </u>		I I							
Совершенствование											тестовый
техники блоков	16		12			4					контроль
руками.											
Обучение технике											
ударов ногами на											
месте и в движении,											
передней, задней											тестовый
ногами с шагами	14		12			2					контроль
вперед, назад, в три											
уровня, в сторону.											
Обунуаннуа жануучуа											
Обучение технике											
специализированных	10		8			2					тестовый
гимнастических											контроль
комплексов - ката											
Обучение технике	10		8			2					тестовый
вариантов ухода.	10										контроль
Совершенствование											
соревновательных	10		8			2					тестовый
упражнений в	10		0			2					контроль
киокусинкай.											
Всего часов за			40			1.0					
4 семестр	60		48			12					
Форма промеж.	!		_	!!	!						
контроля			Зачет								
Совершенствование					I						
_	16		12			4					тестовый
техники круговых	10		14			4					контроль
ударов ногами.											
Совершенствование											
и обучение базовых											
технических											
действий на	16		12			4					тестовый
начальном этапе	10					•					контроль
подготовки для											
изучения техники											
блоков и ударов.											
Совершенствование											
обязательных											
нормативных	10		8			2					тестовый
требований в	10					-					контроль
киокусинкай.											

Совершенствование														
Совершенствование														тестовый
техники ударов	10		8			2								контроль
ногами.														1
Совершенствование														
техники ударов	10		8			2								тестовый контроль
руками.														контроль
Всего часов за														
5 семестр	167		48			14								
Форма промеж.		<u> </u>												
контроля			Зачет	-										
Совершенствование														
техники														
соревновательных	12		10			2								тестовый
упражнений.	12		10											контроль
Ведение условно-														
свободного поединка														
в парах.														
Совершенствование														
технике специально-														тестовый
подготовительных	12		10			2								контроль
упражнений в														-
киокусинкай.														
Совершенствование														
соревновательных														
упражнений удары	1.0		1.0											тестовый
руками, ответные,	12		10			2								контроль
встречные удары														
ногами.														
Совершенствование														
техники														
передвижения,														
1 -														
маневрирования,	14		10			4								тестовый контроль
специально														Nempens
подготовительной														
техники ударов														
руками.			-											
Совершенствование														
техники														
соревновательных														тестовый
упражнений в	12		8			4								контроль
тактических														
действиях														
киокусинкай каратэ.														
Всего часов за 62 48 14														
6 семестр	02		10			17								
Форма промеж.		- <del>-</del>	Зачет											
контроля	L		эачет											
Всего часов 328 264 64														
дисциплине 328 264 64 64														
часов на контроль														
•			HA	CTO.	л ні	ый т	ЕНН	ИС						

<u></u>		<u> </u>						1	Ι		
Горизонтальный хват											
ракетки и его	12		10			2					тестовый
варианты, и хват	12		10			2					контроль
«пером»											
Элементарные											
движения ракетки с	12		10			2					тестовый
МЯЧОМ			10			_					контроль
Техника выполнения											тестовый
	12		10			2					контроль
подачи «челнок»											
Техника выполнения	1.0		0			•					тестовый
подачи «маятник»	10		8			2					контроль
Техника выполнения	12		10			2					тестовый
подачи «веер»	12		10			2					контроль
Техника выполнения											
удара «накатом»	10		8			2					тестовый
справа.											контроль
Всего часов за											
2 семестр	68		56			12					
Форма промеж.											
1			Зачет								
контроля				1 1	ı			l	ı		
Обучение	4.0										тестовый
последовательности	18		14			4					контроль
техники удара слева.											
Техника выполнения											
удара «топ-спин»	16		14			2					тестовый контроль
справа											nempens
Техника выполнения											
удара «топ-спин»	14		12			2					тестовый
слева.											контроль
Современная подача											
«веер» в парах через	1.4		12			2					тестовый
	17		12			2					контроль
сетку.											
Топ-спин с отскоком											
от стены. Техника											тестовый
выполнения удара	14		12			2					контроль
«топ-спин» слева.											_
									<u> </u>		
Всего часов за	76		61			12					
3 семестр	76		64			12					
Форма промеж.		<u> </u>						•			
контроля			Зачет								
Техника выполнения											
	16		12			4					тестовый
удара «топ-спин»	10		12			7					контроль
справа				$\vdash$							
Техника выполнения	14		12			2					тестовый
подачи «челнок»				$\vdash$							контроль
Элементарные											тестовый
движения ракетки с	10		8			2					контроль
МОРКМ											
МОРКМ											

Ганурауман и ууу уу уран	l	I						l	1	l	l 1	
Горизонтальный хват												,
ракетки и его	10	8			2							тестовый контроль
варианты, хват												контроль
«пером»												
Учебные игры и	1.0				_							тестовый
участие в	10	8			2							контроль
соревнованиях												
Всего часов за	60	48			12							
4 семестр												
Форма промеж.		Зачет	,									
контроля		 										
Техника выполнения												тестовый
удара «топ-спин»	16	12			4							контроль
справа												1
Техника выполнения												J
удара «топ-спин»	16	12			4							тестовый контроль
слева.												Rempens
Техника выполнения	1.0	0			_							тестовый
подачи «челнок»	10	8			2							контроль
Техника выполнения												
подачи «маятник»	10	8			2							тестовый
												контроль
Современные подачи												
«веер» в парах через	10	8			2							тестовый
сетку.					_							контроль
Всего часов за												
5 семестр	1 62	48			14							
Форма промеж.												
контроля		Зачет										
Техника выполнения		l						1				
	12	10			2							тестовый
удара «топ-спин»	12	10			2							контроль
справа												
Техника выполнения	10	10			2							тестовый
удара «топ-спин»	12	10			2							контроль
слева												
Техника выполнения	12	10			2							тестовый контроль
подачи «челнок»												контроль
Техника выполнения												
подачи «маятник».												тестовый
Современные подачи	14	10			4							контроль
«веер» в парах через												
сетку.												
Учебные игры и												тестовый
участие в	12	8			4							контроль
соревнованиях.												•
Всего часов за	62	48			14							
6 семестр	02	70			17							
Форма промеж.		 Зачет	,									
контроля	L_	 Ja461 	·									
Всего часов	220	264			61							
дисциплине	328	264			64							
часов на контроль												
		TS	I EJ	ІАЯ А	АТЛІ	ЕТИІ	ζA					
L												

	- 1				I		1		
Методика обучения									жастары т
тяжелоатлетическим	12	10		2					тестовый контроль
упражнениям.									F
Обучение технике									
скоростно- силовых									
упражнений для	12	10		2					тестовый
мышц рук ,ног и									контроль
спины.									
Обучение технике									
упражнений на									
гибкость, средством									v
	12	10		2					тестовый контроль
восстановления и									F
стимуляции работы.									
06vmovvo mov									
Обучение технике	10	O		2					тестовый
протяжки рывковой в	10	8		2					контроль
стойку									
Обучение технике		4.0							тестовый
протяжки на грудь в	12	10		2					контроль
стойку									
Обучение технике									
приседаний на	10	8		2					тестовый
плечах, на груди, в	10	8		2					контроль
ножницах.									
Всего часов за	68	5.0		12					
2 семестр	68	56		12					
Форма промеж.		2	•				•		
контроля		Зачет							
Обучение технике									
рывка из и.п гриф									
выше колена, ниже									
колена с помоста с	18	14		4					тестовый
фиксацией штанги в	10	11							контроль
1.									
полуприседе, в									
глубоком седе									
Обучение и									
совершенствование									
техники жима,									тестовый
швунга жимового,	16	14		2					контроль
рывковых уходов из-									
за головы рывковым									
хватом.									
Обучение технике									
подьема штанги на									
грудь от подрыва,									
выше колена, ниже	14	12		2					тестовый
колена, с помоста в				_					контроль
полуприсед в									
глубокий сед.									
плуоокии сед.			<u> </u>				<u> </u>		

r	_								 	
Обучение и										
совершенствование										
технике жима стоя,										
швунга жимового со	14		12		2					тестовый
стоек,швунга										контроль
толчкового, толчок с										
груди в «ножницы»										
Обучение технике										
тяги рывковой и										
толчковой с помоста										
(до подрыва, без	14		12		2					тестовый
выхода и с выходом	1 .		12		_					контроль
на носок										
(уступающем										
режиме))										
Всего часов за	<b>5</b> .6				1.0					
3 семестр	I /h		64		12					
Форма промеж.		<u> </u>		<u>!</u>			!	<u>!</u>		
			Зачет							
Контроля			1	1			I			
Совершенствование										
техники протяжки										
рывковой в стойку										тестовый
(от подрыва, выше	16		12		4					контроль
коленей, ниже										
коленей с помоста)										
Совершенствование										
техники протяжки на										
грудь в стойку (от										
подрыва, выше	14		12		2					тестовый
коленей, ниже										контроль
коленей с помоста)										
Rosienca e nomocia)										
Обучение технике										
1 *										
рывка с плинтов	10		0		2					тестовый
(различной высоты) в	10		8		2					контроль
полуприсед,										
глубокий сед.										
Обучение технике										
подьема на грудь с										
плинтов (различной	10		8		2					тестовый
высоты) в	10		0							контроль
полуприсед,			1							
глубокий сед.			1							
Совершенствование										
рывка и толчка			1							
классического	10		8		2					тестовый
	10		"							контроль
(«ножницы» швунга			1							
толчкового).			1							
Всего часов за	1 60		48		12					
4 семестр										
Форма промеж.			Зачет	,						
контроля			Ja-101	- 						

								1		
Совершенствование										
техники рывка из и.п										
гриф выше колена,										
ниже колена с										
	16			12		4				тестовый контроль
помоста с фиксацией										контроль
штанги в										
полуприседе, в										
глубоком седе.										
Совершенствование										
и обучение под ема										Ü
	16			12		4				тестовый контроль
штанги на грудь										контроль
Совершенствование										
техники тяги										
рывковой и										
толчковой с помоста,										
· ·										
подставки, с плинтов	4.0					_				тестовый
(различной высоты)	10			8		2				контроль
(до подрыва, без										•
выхода и с выходом										
на носок										
(уступающем										
1.9										
режиме))										
Совершенствование										
и обучении технике										
приседаний на										
плечах (стандартным	1.0									тестовый
и узким положением	10			8		2				контроль
стоп), груди в										
ножницах.(уступающ										
ем режиме)										
Совершенствование										
техники рывка и	10			8		2				тестовый
толчка в условиях	10			ð		2				контроль
соревнований.										
Всего часов за										
	1 62			48		14				
5 семестр										
Форма промеж.			,	Зачет						
контроля										
Совершенствование										
техники рывка и										
подьема на грудь с	12			10		2				тестовый
плинтов (различной										контроль
высоты)										
	<del>                                     </del>	$\vdash$								
Совершенствование										
техники рывка из и.п										
гриф выше колена,										
ниже колена с	1.0			1.0						тестовый
помоста с фиксацией	12			10		2				контроль
штанги в										
полуприсед, в										
глубоком седе										

				1				ı				
Совершенствование												
подьема штанги на												
грудь (п.п, в												
глубокий сед) из и.п.	12		10			2						тестовый
гриф от подрыва,	12		10									контроль
выше коленей, ниже												
коленей с помоста.												
Совершенствование												
техники тяги												
рывковой и												
толчковой с помоста,												
· ·												
подставки, с плинтов	1.4		10			4						тестовый
(различной высоты)	14		10			4						контроль
до подрыва, без												
выхода и с выходом												
на носок												
(уступающем												
режиме))												
Совершенствование												
техники приседаний												
на плечах												
(стандартным и												
узким положением	12		8			4						тестовый
стоп), груди в						-						контроль
ножницах												
(уступающем												
режиме)												
Всего часов за												
	1 67		48			14						
6 семестр												
Форма промеж.			Заче	Т								
контроля				1	1			I	I	1	1	
Всего часов	328		264			64						
дисциплине												
часов на контроль						~						
	1			AP	MPE	СЛИ	HI	1	1	1		
Базовые действие												
Подход к столу,												тестовый
постановка ног,	12		10			2						контроль
постановка локтя												•
предплечья.				<u></u>				<u> </u>				
Постановка углов		-										
предплечья, плеча,	12		10			2						тестовый
захват рукоятки.												контроль
Работа ног												
положение опорной						_						тестовый
ноги и толкающий	12		10			2						контроль
ноги и толкающии												-
поги.								L				

Ознакомление с									
техническими									
навыками борьбы за	10		8		2				тестовый
столом постановки	10		0						контроль
захвата кисти									
соперника.									
Ознакомление видом									
борьбы верхом, в	12		10		2				тестовый контроль
крюк, в косу.									контроль
Подводящие									
упражнения к стойки									
за столом,									
проработка	10		8		2				тестовый
мышечных групп									контроль
участвующих в этом									
упражнении.									
Всего часов за									
2 семестр	68		56		12				
Форма промеж.		!		<u> </u>					
контроля			Зачет						
Разучивание стойки									
за столом,									
положение рук,									
перемещение									
руками, ногами,									
туловищем, их	18		14		4				тестовый
взаимодействие во	10								контроль
время выполнение									
атакующих,									
защитных и									
контратакующих									
Базовые упражнение									
для укрепления рук									
пронация кисти с									
отягощением с									
лямкой,									
накручивание на									
горизонтальную ось									
троса с отягощением,									
сгибание и									
разгибание рук стоя с									тестовый
-грифом, сгибание	16		14		2				контроль
и разгибание рук в									
висе на перекладине									
с прогибом, хват									
молот, хват									
классический и									
обратным хватом,									
сгибание и									
разгибание рук в									
упоре на брусья.									
упоре на орусья.									

вые упражнение жрепление									
^									i
^									
Ы									
эикстензия,									
оны со штангой									
ечах, сгибание									
гибание рук в									
на перекладине									
оким хватом,									
со штангой на									
нутых руках, на	14	12		2					тестовый контроль
ых ногах,									Komposis
-									
·									
ды со штангой									
вечах.									
ение борьбы									
ом в пронацию	14	12		2					тестовый
и и перемещение	17	12		2					контроль
тяжкой.									
ировка									
_									
				_					тестовый
оляшие	14	12		2					контроль
	76	64		12					
		Зачет	Γ						
							I .		
_									
в супинации	16	12		4					тестовый
и и перемещение	10	12		-∓					контроль
тяжкой.									
ение защитных									
тратакующих <b>П</b>		1,2							тестовый
- '	14	12		2					контроль
	<del>-  </del>	+							
									таотору •
_	10	8		2					тестовый контроль
	10	8		2					тестовый
	-			_					контроль
бы в косу.									
ых ногах, вые упражнение ихрепление ногедание со гой на ах(на груди), ём на носок с ощением, ды со штангой нечах. Пение борьбы ом в пронацию и и перемещение отяжкой. Пение борьбы ожения для са.  Всего часов за 3 семестр Форма промеж. контроля нение борьбы в с в супинации и перемещение отяжкой.	14 14 76	12 12 64 3ачет 12		2 2 4 2					тесто контр тесто контр тесто контр

06a		1 1		1	1		I	ı	Π	I	
Обучение защитных											
и контратакующих	10		8			2					тестовый контроль
действий против											контроль
борьбы верхом.			_	_							
Всего часов за	60		48			12					
4 семестр											
Форма промеж.			Заче	·T							
контроля				, 1					 		
Тренировка											
скоростно силовых											
навыков и	16		12			1					тестовый
подводящие	10		12			4					контроль
упражнения для											
старта.											
Разучивание стойки											
за столом,											
положение рук,											
перемещение											
руками, ногами,											
туловищем, их	16		12			4					тестовый
взаимодействие	10		12			'					контроль
вовремя выполнение											
атакующих,											
защитных и											
контратакующих		$\vdash$		1							
Тренировка											
скоростно силовых											.,
навыков и	10		8			2					тестовый контроль
подводящие											контроль
упражнения для											
старта.											
Базовые упражнение											
для укрепление											
спины											
гиперикстензия,											
наклоны со штангой											
на плечах, сгибание	10		8			2					тестовый
и разгибание рук в	10		"			_					контроль
висе на перекладине											
широким хватом,											
тяга со штангой на											
вытянутых руках, на											
прямых ногах											
Постановка углов											
предплечья, плеча,	1.0										тестовый
захват рукоятки.	10		8			2					контроль
Всего часов за	(2		4.0			1.4					
5 семестр	62		48			14					
Форма промеж.					•				 		
контроля			Заче	Т							

									ı			
Совершенствование упражнения борьбы верхом в пронацию кисти и перемещение с протяжкой	12		10			2						тестовый контроль
Совершенствование упражнения борьбы в крюк в супинации кисти и перемещение с протяжкой.	12		10			2						тестовый контроль
Совершенствование упражнения (разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами).	12		10			2						тестовый контроль
Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта.	14		10			4						тестовый контроль
Упражнения, которые направлены на развитие силовых качеств.	12		8			4						тестовый контроль
Всего часов за 6 семестр	62		48			14						
Форма промеж. контроля		<u>                                     </u>	Зачет	Γ	<u> </u>					<u> </u>		
Всего часов дисциплине	328		264			64						
часов на контроль												
					PEI	ъи		ı	ı	ı	ı I	
Правила поведения и меры безопасности при проведении занятий. Готовность к регби.	12		10			2						тестовый контроль
Введение в регби, правила игры регби.	12		10			2						тестовый контроль
Передача мяча пасом и получение мяча.	12		10			2						тестовый контроль
Ловля мяча.	10		8			2						тестовый контроль
Подбор мяча. Удары ногой, удар с земли при начальных ударах.	12		10			2						тестовый контроль

IIIma a hyyr y a yy				l	1 1						l			
Штрафные и	10		8			2								тестовый контроль
свободные удары.														контроль
Всего часов за	68		56			12								
2 семестр											<u> </u>			
Форма промеж.			Зачет											
контроля	-	<u> </u>			1 1			ı	ı	1				
Штрафные и	18		14			4								тестовый
свободные удары	10		1											контроль
Выполнение														
захватов,	16		14			2								тестовый
последовательность	10		17			2								контроль
отработки захватов.														
Навыки игры в	14		12			2								тестовый
контакте.	14		12											контроль
Схватка, коридор	1.4		12			_								тестовый
(аут).	14		12			2								контроль
Нападение.														
Контратака. Защита.	14		12			2								тестовый
Рак, мол.														контроль
Всего часов за														
3 семестр	76		64			12								
Форма промеж.		2												
контроля			Зачет											
Ознакомление с														
тренажерами,														
используемыми для														тестовый
развитая мышц	16		12			4								контроль
1														•
груди, спины и														
брюшного пресса.														
Упражнения,														v
которые направлены	14		12			2								тестовый контроль
на развитие силовых														контроль
качеств.														
Прием выходных	10		8			2								тестовый
нормативов.					$\vdash$									контроль
Выполнение														
упражнений для														тестовый
развития мышц	10		8			2								контроль
брюшного пресса и														
спины.														
Жим штанги лежа.	10		8			2								тестовый контроль
Всего часов за														контроль
4 семестр	60		48			12								
Форма промеж.				<u> </u>							<u> </u>			
			Зачет											
контроля														

Ъ		П								
Вступительное										
занятие на поле.										
Задание и										
содержание										
специального	16			12		4				тестовый
раздела. Правила	10			12						контроль
поведения и меры										
безопасности при										
проведении занятий.										
Готовность к регби.										
Введение в регби,										,
правила игры регби.	16			12		4				тестовый контроль
										nem pedib
Передача мяча пасом										
и получение мяча.	10			8		2				тестовый контроль
										контроль
Ловля мяча.	10			8		2				тестовый контроль
Подбор мяча. Удары										контроль
ногой, удар с земли										тестовый
при начальных	10			8		2				контроль
ударах.										
Всего часов за										
5 семестр	62			48		14				
Форма промеж.										
контроля			,	Зачет	`					
Ознакомление с										
тренажерами,										
которые										
используются для										
развития мышц										
груди, спины и										тестовый
брюшного пресса.	12			10		2				контроль
Выполнение										1
упражнений для										
· -										
развития мышц										
груди, спины и										
брюшного пресса.										

Приседания со штангой на спине, вее снаряжения. Выпрамление пот сиди вы специальном устройстве, все спаряжения. Выпрамление рук в локим со штангой дежа. Стибание рук в локим со штангой дежа. Стибание рук в локим со штангой дежа. Стибание рук со штангой со штангой голя. Жим штанги из-под головы сидя. Подтягивание на перекладине. Ознакомление с тренажерами, которые непользуются для развитая мыши груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развитам мыши груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мыши груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мыши груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мыши груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мыши груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мыши груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мыши груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мыши груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мыши груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мыши груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мыши груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мыши груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для выполнение упражнение уп										
вес снаряжения. Выпрямление ног сидя на специальном устройстве. Стибание ног на специальном устройстве, вес спаряжения.  12 10 2 10 2 10 2 10 10 2 1 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 1	Приседания со									
вес снаряжения. Выпрямление ног сидя на специальном устройстве. Стибание ног на специальном устройстве, вес спаряжения. Выпрямление рук в локтях со штангой лежа. Стибание рук в локтях со штангой лежа. Стибание рук со штангой головы сидя. Подтягивание на перекладине. Ознакомление с тренажерами, которые используются для развитая мыши груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мыши груди, спины и брюшного пресса. Жим штанги лежа на горизонтальной давке. Разведение рук с тантелями в бока лежа на горизонтальной давке. Разведение рук с тантелями в бока лежа на горизонтальной давке. Ката штанги до живота в наклоне. Тага за голову сидя на специальном устройстве.	_									
Выпрямление ног сидя на специальном устройстве.  Стибание ног на специальном устройстве, вес снаряжения. Выпрямление рук в люктях со штангой лежа. Стибание рук со штангой толя. Жим штанги из-под головы сидя. Подтягивание на перекладине. Ознакомление с тренажерами, которые используются для развитая мышц груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мышц груди, спины и брюшного пресса. Жим штанги лежа на горизонтальной лавке. Жим штанги лежа на нактопенной павке. Жим штанги лежа на горизонтальной лавке. Тата штанги до живота в наклоне. Тяга а та толову сидя на специальном устройстве.										
сидя на специальном устройстве. Стибание ног на специальном устройстве, все спаряжения. Выпрямление рук в локтях со штангой лежа. Стибание рук со штангой стоя. Жим штанги из-под головы сидя. Подтятивание на перекладине. Ознакомление с тренажерами, которые используются для развитая мыпш груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мыпщ груди, спины и брюшного пресса. Жим штанги дежа на наклоненной лавке. Жим штанги дежа на наклоненной лавке. Разведение рук с гангелями в бока лежа на горизонтальной давке. Жим штанги до живота в наклоне. Тяга за голову сидя на специальном устройстве.	_									
устройстве. Стибание ног на специальном устройстве, вес снаряжения. Выпрямление рук в локтях со штангой лежа. Стибание рук со питангой стоя. Жим штанги из-под половы сидя. Подтягивание на перекладине. Ознакомление с тренажерами, которые используются для развитая мышц груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мышц груди, спины и брюшного пресса. Жим штанги лежа на горизонтальной лавке. Жим штанги лежа на наклоненной давке. Жим штанги лежа на бока лежа на горизонтальной лавке. Жим штанги до живота в наклоне. Тяга за голову сидя на специальном устройстве.	_									
Сгибание ног на специальном устройстве, вес снаряжения. Выпрямление рук в локтях со штангой дожа. Стибание рук со штангой стоя. Жим штанги из-под головы сидя. Подтягивание на перекладине. Ознакомление с тренажерами, которые используются для развитая мышц груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мыппц груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мыппц груди, спины и брюшного пресса. Жим штанги лежа на горизонтальной давке. Жим штанги и лежа на горизонтальной давке. Жим штанги до живота в наклоне. Тяга за голову сидя на специальном устройстве.										
специальном устройстве, вес снаряжения. Выпрамление рук в доктях со штангой лежа. Стибание рук со со штангой лежа. Стибание рук со тренажерами, которые используются для развитям мыщи груди, спины и брющного пресса. Выполнение упражнений для развитям мыщи груди, спины и брющного пресса. Выполнение упражнений для развитям мыщи груди, спины и брющного пресса. Выполнение упражнений для развитям мыщи груди, спины и брющного пресса. Выполнение упраждений для развитям мыщи груди, спины и брющного пресса. Выполнение упраждений для развитям мыщи груди, спины и брющного пресса. Выполнение упраждений для развитям мыщи груди, спины и брющного пресса. Выполнение для развитям мыщи груди, спины и брющного пресса. Выполнение для развитям мыщи груди, спины и брющного пресса. Выполнение для вазвитальной давке. Тата штанги лежа на наклоненной давке. Тата штанги до живота в наклоне. Тата за голову сидя на специальном устройстве.										
устройстве, вес снаржжения. Выпрямление рук в локтях со пітангой лежа. Сгибание рук со пітангой стоя. Жим штанги из-под головы сдя. Подтягиванне на перекладине. Ознакомление с тренажерами, которые используются для развитая мышц груди, спины и брюпиного пресса. Выполнение удпражнений для развития мышц груди, спины и брюпиного пресса. Жим штанги лежа на горизонтальной лавке. Жим штанги лежа на горизонтальной лавке. Разведение рук с гантелями в бока лежа на горизонтальной лавке. Тята штанги до живота в наклоне. Тяга за голову сидя на специальном устройстве.										
снаряжения. Выпрямление рук в локтях со штангой лежа. Стибание рук со штангой стоя. Жим штанги из-под головы сидя. Подтягивание на перекладине. Ознакомление с тренажерами, которые используются для развитая мышц груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мышц груди, спины и брюшного пресса. Жим штанги лежа на горизонтальной лавке. Разведение рук с гантелями в бока лежа на горизонтальной лавке. Тяга штанги до живота в наклоне. Тяга за голову сидя на специальном устройстве.										тестовый
Выпрямление рук в локтях со штангой лежа. Стябание рук со штангой стоя.  Жим штанти из-под головы сидя. Подтягивание на перекладине. Ознакомление с тренажерами, которые используются для развитая мышц груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мышц груди, спины и брюшного пресса. Жим штанги лежа на горизонтальной лавке. Жим штанги лежа на горизонтальной лавке. Разведение рук с гантелями в бока лежа на горизонтальной лавке. Тяга штанги до живота в наклоне. Тяга за голову сидя на специальном устройстве.	1.	12		10		2				
локтях со штангой лежа. Стябание рук со штангой стоя. Жим штанги из-под головы сидя. Подтягивание на перекладине. Ознакомление с тренажерами, которые используются для развитая мышц груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мышц груди, спины и брюшного пресса. Жим штанги лежа на горизонтальной лавке. Разведение рук с гантелями в бока лежа на горизонтальной лавке. Тяга штанги до живота в наклопе. Тяга за голову сидя на специальном устройстве.	_									_
лежа. Стибание рук со штангой стоя.  Жим штанги из-под головы сидя. Подтягивание на перекладине. Ознакомление с тренажерами, которые используются для развитая мышц груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мышц груди, спины и брюшного пресса. Жим штанги лежа на горизонтальной лавке. Жим штанги и для лавке. Жим штанги для разветителями в бока лежа на горизонтальной давке. Тяга штанги до живота в наклоне. Тяга за голову сидя на специальном устройстве.										
со штангой стоя. Жим штанги из-под головы сидя. Подтягивание на перекладине. Ознакомление с тренажерами, которые используются дли развитая мышц груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развитам мышц груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мышц груди, спины и брюшного пресса. Жим штанги лежа на горизонтальной лавке. Жим штанги лежа на наклоненной лавке. Разведение рук с гантелями в бока лежа на горизонтальной павке. Тяга штанги до живота в наклоне. Тяга за голову сидя на специальном устройстве.										
Жим штанги из-под головы сидя. Подтягивание на перекладине. Ознакомление с тренажерами, которые используются для развитая мышц груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мышц груди, спины и брюшного пресса. Жим штанги лежа на горизонтальной лавке. Жим штанги лежа на горизонтальной лавке. Разведение рук с гантелями в бока лежа на горизонтальной лаке. Тяга штанги до живота в наклоне. Тяга за голову сидя на специальном устройстве.										
головы сидя. Подтягивание на перекладине. Ознакомление с тренажерами, которые используются для развитая мышц груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мышц груди, спины и брюшного пресса. Жим штанги лежа на горизонтальной лавке. Жим штанги лежа на наклоненной лавке. Разведение рук с гантелями в бока лежа на горизонтальной лавке. Тяга штанги до живота в наклоне. Тяга за голову сидя на специальном устройстве.										
Подтягивание на перекладине. Ознакомление с тренажерами, которые используются для развитая мышц груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мышц груди, спины и брюшного пресса. Жим штанги лежа на горизонтальной лавке. Жим штанги лежа на наклоненной лавке. Жим штанги режа на горизонтальной лавке. Тяга штанги для развития мы в бока лежа на горизонтальной лавке. Тяга штанги для развитильной лавке. Тяга штанги для развитильной давке да предоставление рук с гантелями в бока лежа на горизонтальной да предоставление рук с гантелями в бока лежа на горизонтальной да предоставление рук с гантелями в бока лежа на горизонтальной да предоставление рук с гантелями в бока лежа на горизонтальном устройстве.										
перекладине. Ознакомление с тренажерами, которые используются для развитая мышц груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мышц груди, спины и брюшного пресса. Жим штанги лежа на горизонтальной лавке. Жим штанги пежа на наклоненной лавке. Разведение рук с гантелями в бока лежа на горизонтальной лавке. Тяга штанги до живота в наклоне. Тяга за голову сидя на специальном устройстве.										
Ознакомление с тренажерами, которые используются для развитая мышц груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мышц груди, спины и брюшного пресса. Жим штанги лежа на горизонтальной лавке. Разведение рук с гантелями в бока лежа на горизонтальной лавке. Тяга штанги до живота в наклоне. Тяга за голову сидя на специальном устройстве.										
тренажерами, которые используются для развитая мышц груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мышц груди, спины и брюшного пресса. Жим штанги лежа на горизонтальной лавке. Жим штанги лежа на наклоненной лавке. Разведение рук с гантелями в бока лежа на горизонтальной лавке. Тяга штанги до живота в наклоне. Тяга за голову сидя на специальном устройстве.										
которые используются для развитая мышц груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мышц груди, спины и брюшного пресса. Жим штанги лежа на горизонтальной лавке. Жим штанги лежа на наклоненной лавке. Разведение рук с гантелями в бока лежа на горизонтальной 14 павке. Тяга штанги до живота в наклоне. Тяга за голову сидя на специальном устройстве.										
используются для развитая мышц груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мышц груди, спины и брюшного пресса. Жим штанги лежа на горизонтальной лавке. Жим штанги лежа на наклоненной лавке. Разведение рук с гантелями в бока лежа на горизонтальной лавке. Тяга штанги до живота в наклоне. Тяга за голову сидя на специальном устройстве.										
развитая мышц груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мышц груди, спины и брюшного пресса. Жим штанги лежа на горизонтальной лавке. Жим штанги лежа на горизонтальной лавке. Разведение рук с гантелями в бока лежа на горизонтальной лавке. Тяга штанги до живота в наклоне. Тяга за голову сидя на специальном устройстве.	_									
груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мышц груди, спины и брюшного пресса. Жим штанги лежа на горизонтальной лавке. Жим штанги лежа на наклоненной лавке. Разведение рук с гантелями в бока лежа на горизонтальной авке. Тяга штанги до живота в наклоне. Тяга за голову сидя на специальном устройстве.	*									
брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мышц груди, спины и брюшного пресса. Жим штанги лежа на горизонтальной лавке. Жим штанги лежа на наклоненной лавке. Разведение рук с гантелями в бока лежа на горизонтальной лавке. Тяга штанги до живота в наклоне. Тяга за голову сидя на специальном устройстве.	_									
Выполнение упражнений для развития мышц груди, спины и брюшного пресса. Жим штанги лежа на горизонтальной лавке. Жим штанги лежа на наклоненной лавке. Разведение рук с гантелями в бока лежа на горизонтальной 14 10 4 тестовый контроль тестовый сонтроль тестовый сон	= -	12		10		2				
упражнений для развития мышц груди, спины и брюшного пресса.  Жим штанги лежа на горизонтальной лавке. Жим штанги лежа на наклоненной лавке. Разведение рук с гантелями в бока лежа на горизонтальной лавке. Тяга штанги до живота в наклоне. Тяга за голову сидя на специальном устройстве.										контроль
развития мышц груди, спины и брюшного пресса.  Жим штанги лежа на горизонтальной лавке. Жим штанги лежа на наклоненной лавке. Разведение рук с гантелями в бока лежа на горизонтальной лавке. Тяга штанги до живота в наклоне.  Тяга за голову сидя на специальном устройстве.										
груди, спины и брюшного пресса.  Жим штанги лежа на горизонтальной лавке. Жим штанги лежа на наклоненной лавке. Разведение рук с гантелями в бока лежа на горизонтальной 14 10 4 тестовый контроль лавке. Тяга штанги до живота в наклоне.  Тяга за голову сидя на специальном устройстве.										
брюшного пресса.  Жим штанги лежа на горизонтальной лавке. Жим штанги лежа на наклоненной лавке. Разведение рук с гантелями в бока лежа на горизонтальной 14 10 4 тестовый контроль лавке. Тяга штанги до живота в наклоне.  Тяга за голову сидя на специальном устройстве.	^									
Жим штанги лежа на горизонтальной лавке. Жим штанги лежа на наклоненной лавке. Разведение рук с гантелями в бока лежа на горизонтальной 14 10 4 тестовый контроль лавке. Тяга штанги до живота в наклоне. Тяга за голову сидя на специальном устройстве.										
горизонтальной лавке. Жим штанги лежа на наклоненной лавке. Разведение рук с гантелями в бока лежа на горизонтальной лавке. Тяга штанги до живота в наклоне. Тяга за голову сидя на специальном устройстве.										
лавке. Жим штанги лежа на наклоненной лавке. Разведение рук с гантелями в бока лежа на горизонтальной лавке. Тяга штанги до живота в наклоне. Тяга за голову сидя на специальном устройстве.										
лежа на наклоненной лавке. Разведение рук с гантелями в бока лежа на горизонтальной 14 лавке. Тяга штанги до живота в наклоне. Тяга за голову сидя на специальном устройстве.										
лавке. Разведение рук с гантелями в бока лежа на горизонтальной 14 10 4 10 давке. Тяга штанги до живота в наклоне. Тяга за голову сидя на специальном устройстве.										
рук с гантелями в бока лежа на горизонтальной 14 10 4 10 а тестовый контроль тестовый контроль Тяга штанги до живота в наклоне. Тяга за голову сидя на специальном устройстве.										
бока лежа на горизонтальной 14 10 4 10 4 10 авке. Тяга штанги до живота в наклоне. Тяга за голову сидя на специальном устройстве.										
горизонтальной 14 10 4	= -									
горизонтальной 14 10 4 10 контроль контроль 14 до живота в наклоне. Тяга за голову сидя на специальном устройстве.										тестовый
до живота в наклоне. Тяга за голову сидя на специальном устройстве.	_	14		10		4				
Тяга за голову сидя на специальном устройстве.										
на специальном устройстве.										
устройстве.	Тяга за голову сидя									
Гиперэкстензия.	устройстве.									
	Гиперэкстензия.									

		1	1							1			
Прием выходных													
нормативов под ем													
туловища на римской													
лавке, жим штанги													
лежа от грудей,													
гиперэкстензия.													
1.Выполнение													
упражнений для													
развития мышц ног.													
2. 2.Прием выходных													
нормативов													
подтягивание на													
перекладине													
широким хватом за													
голову, приседание	12			8			4						тестовый
со штангой на спине.	12			8									контроль
3. Выполнение													
упражнений для													
развития мышц													
брюшного пресса и													
спины.													
Контроль за уровнем													
развития силовых													
качеств Оценка													
уровня силовых													
качеств мышц													
брюшного пресса,													
груди, спины при													
помощи тестов													
пол ем туповища на													
Всего часов за	62			48			14						
6 семестр	02			40			14						
Форма промеж.			-	Зачет									
контроля				зачет									
Всего часов	220			264			(1						
дисциплине	328			264			64						
часов на контроль													
•					Ш	IAXN	MATI	Ы					
История. Шахматная	1.0			1.0									тестовый
доска.	12			10			2						контроль
Первоначальные													
сведения. Ходы, цель	12			10			2						тестовый
игры.													контроль
Понятие шаха, мата,													
пата. Правила игры.													
Контрольная работа	12			10			2						тестовый
по 1,2 занятиям.													контроль
,													
Шахматная нотация.													
Рокировка. Сила													
фигур и пешек в	ایرا			_			_						тестовый
абсолютной оценке,	10			8			2						контроль
их свойства и													
подвижность.													
подвинию пр.		i	L	L					<b>.</b>		L		

r			_									
Тяжелые и легкие												
фигуры. Типовые	12		10			2						тестовый
матовые позиции.	12		10									контроль
ентр и фланги.												
Мат ферзем и ладьей.												
Мат 2-я ладьями												
(принцип оттеснения												
короля на край	10		8			2						тестовый
доски, опасность												контроль
пата). Превращение												
пешки.												
Всего часов за												
2 семестр	I 6X		56			12						
Форма промеж.												
			Зачет	Γ								
контроля Взаимосвязь шахмат		I I									1	
и физической	10		1.4			4						тестовый
культуры.	18		14			4						контроль
Воспитательное												
значение шахмат.												
Сила фигур и пешек												тестовый
в их абсолютной	16		14			2						контроль
оценке												
Классификация и												
название дебютных												
построений.	14		12			2						тестовый
Основные	14		12									контроль
требования к дебюту,												
роль												
План в шахматной												
партии. Стадии												
дебют, середина,	14		12			2						тестовый
окончания и их												контроль
особенности.												
Материальное												
преимущество.												
Реализация большого												
материального												тестовый
преимущества,	14		12			2						контроль
- ·												•
использование												
преимущества в												
конце партии.		<del>                                     </del>										
Всего часов за	I /h		64			12						
3 семестр												
Форма промеж.			Зачет	Γ								
контроля				1	ı		l	l	l	ı		
Упражнение и												
практика по	16		12			4						тестовый
пройденному												контроль
материалу.							<u> </u>					

	1		ı								
Упражнение и											
практика по	14		12		2						тестовый
пройденному					_						контроль
материалу.											
Атака в шахматной											
партии, подготовка в											
осуществлении	10		8		2						тестовый
Примеры (на основе	10		0		2						контроль
анализа дебютных											
ходов)											
Защита в шахматной											
партии, ее принципы.											
Активная и	10		8		2						тестовый
пассивная оборона.											контроль
Примеры.											
Комбинационный											
план в действии как											
совокупность											
средств и защита (в											тестовый
элементарном виде).	10		8		2						контроль
Примеры,											1
методические											
указания.			-								
Всего часов за	1 60		48		12						
4 семестр											
Форма промеж.			Зачет	Γ							
контроля		I I	1	I I					I		
Седьмая и вторая											
горизонтали,	1.0		1.0		4						тестовый
открытые и	16		12		4						контроль
полуоткрытые											
линии.											
Различная											тестовый
активность и	16		12		4						контроль
ценность фигур.											
Сильные и слабые	10		8		2						тестовый
поля.	10										контроль
Основные	10		8		2						тестовый
тактические приемы.	10										контроль
Типичные жертвы.	10		8		2						тестовый
Всего часов за											контроль
5 семестр	1 62		48		14						
Форма промеж.			L				L	L	L		
			Зачет	Γ							
контроля Простейшие											
окончания											
	12		10		2						тестовый контроль
А) Ладейные											контроль
Б) Легкофигурные				$\vdash$							
Упражнения и											
практика по	12		10		2						тестовый
пройденному			•								контроль
материалу.											

ш		<del></del>						1					
Шахматная	12		10			2							тестовый
композиция													контроль
Анализ партий.													тестовый
Техника расчета	14		10			4							контроль
вариантов.													•
Дебютный													
репертуар. Краткий													
обзор дебютов	12		8			4							тестовый контроль
(популярных часто													контроль
применяемых).													
Всего часов за	- (2		40			1.4							
6 семестр	62		48			14							
Форма промеж.		!!		•									
контроля			Зачет	Γ									
Всего часов													
дисциплине	328		264			64							
часов на контроль					ļ			ļ	<u> </u>	<b>I</b>	ļ		
часов на контроль			пециа	пт по	а мол	******	101200	FDVE	тпо				
Иууалы индами из ТГ			Пециа	льна: 	я мед	ицин	СКая	i i pyi	liia 	l	ı		
Инструктаж по ТБ.													
Роль физической													
культурыв													
восстановлении	12		10			2							тестовый
здоровья.ЗОЖ.Упраж													контроль
нения для													
разминки.Ходьба под													
счет. Легкий бег.													
Подбор													
индивидуального													
комплекса для													тестовый
каждого студента	12		10			2							контроль
согласно													1
чередование бега и													
ходьбы													
Влияние ежедневных													
пеших прогулок на													
здоровье. Техника	10		10			2							тестовый
спортивной ходьбы.	12		10			2							контроль
Эстафетный бег.													
Ходьба в сочетании с													
поворотамив													
движении, на месте.													
Дыхательная													
гимнастика.													
Индивидуальный	10		8			2							тестовый
режим дня, задачи,	10												контроль
_													
которые необходимо													
учитывать при его													
организации. Низкий													
и высокий старт									<u> </u>				

[ <del>-</del> -										
Понятие об										
утомлении,										
переутомлении,										
активный и										
пассивный отдых.										
Чередование	1.0			1.0		_				тестовый
нагрузки и отдыха	12			10		2				контроль
как фактор										
оптимизации										
работоспособности										
человека. Челночный										
бег.										
Бег на скорость на										
короткие дистанции										
из разных исходных										
положений.	10			8		2				тестовый
Упражнения на										контроль
равновесие. Прыжки										
на одной, на двух										
ногах, на месте.										
Всего часов за	68			56		12				
2 семестр	08			50		12				
Форма промеж.			,	Зачет						
контроля			`	эачст						
Метание малого мяча										
в цельи на дальность										
с разбега. Бег на										
скорость. Основные										
методы контроля за										
состоянием										
организма во время	18			14		4				тестовый
занятий физическими										контроль
упражнениями (по										
внешним и										
внутренним										
признакам)										
признакам)										
Общая										
· ·										
характеристика и										
причина										
возникновения	1.0			1.4						тестовый
профессиональных	16			14		2				контроль
заболеваний.Специал										
ьные беговые и										
прыжковые										
упражнения.										

		 					1		
Планирование									
индивидуальных									
физических									
упражнений для									
самостоятельных									
занятий по развитию									
выносливости.Компл	14	12		2					тестовый
екс упражнений для	1.	12		_					контроль
профилактики									
нарушения									
осанки.Бег на									
выносливость 1000-									
1200 м.									
1200 M.									
D									
Расчет индекса									
здоровья по									тестовый
показателям пробы	14	12		2					контроль
Руфье. Бег на									1
короткие дистанции.									
Особенности									
построенияи									
содержания									
_	14	12		2					тестовый
самостоятельных заня	14	12							контроль
тий по ОФП.Стойки,									
перемещения, подача									
мяча.									
Всего часов за	76	64		12					
3 семестр	/0	04		14		L			
Форма промеж.		7							
контроля		Зачет							
Передача мяча в									
волейболе. Комплекс									
	16	12		4					тестовый
упражнений для	10	12		4					контроль
профилактики									
плоскостопия.									
Комплекс суставной									тестовый
гимнастики по	14	12		2					контроль
Норбекову.									
Настольный									
теннис (стойки,									
хватракетки,									
_	10	8		2					тестовый
жонглирование,	10	°							контроль
удары,									
подача). Учебная									
игра.									
Правильное дыхание									
на уроках									
гимнастики.									
Правильная осанка.	10	8		2					тестовый
Бег и ходьба под	10			~					контроль
музыку с изменением									
скорости.									

[D		1 1		1	1		I	1	1	1	1	
Развитие гибкости												
икоординации.	10		8			2						тестовый
Комплекс аэробных												контроль
упражнений.												
Всего часов за	1 60		48			12						
4 семестр	00					12						
Форма промеж.			Заче	T								
контроля			<b>5</b> a 10	, I								
Строевые												
упражнения.												
Упражнения в												
равновесии (ходьба												
на носках, пятках	1.0		1.0			,						тестовый
наружной и	16		12			4						контроль
внутренней стопе и												
т.д.). Комплекс												
упражнений на												
растягивание мышц.												
Упражнения в				1								
равновесии (ходьба с												
грузом по наклонной												
скамейке).	16		12			4						тестовый
Упражнения для												контроль
укрепления мышц												
спины и живота												
Массаж и				+								
самомассаж.												
Аэробика.	10		8			2						тестовый
Дыхательная						~						контроль
гимнастика.												
История развития				+								
физической												
культуры в России.												
Комплекс	10		8			2						тестовый контроль
												1
упражнений для												
коррекции осанки.			-	+								
Беседа о здоровом												
образе жизни.												
Упражнения в												
равновесии.	1.0					_						тестовый
Упражнения для	10		8			2						контроль
профилактики												
плоскостопия.												
Упражнения на												
координацию.												
Всего часов за	l h/		48			14						
5 семестр												
Форма промеж.			Заче	т								
контроля												

говый троль
проль
говый троль
проль
говый
троль
говый
троль
говый
троль
гогогого

# 5. 1. Тематический план лекций

(не предусмотрено учебным планом)

# 5. 2. Темы практических занятий

№ занятия	Наименование практического занятия <b>АЭРОБИКА</b>	Форма проведения (актив., интерак.)	КОЛИ	чество сов ЗФО
1.	Обучение базовой аэробике	Акт.	10	
1.		AKI.	10	
	Основные вопросы: 1. Обучение базовым шагам.			
	2. Развитие координации движений.			
	<ol> <li>газвитие координации движении.</li> <li>Релаксация.</li> </ol>			
	l ·			
2.	4. Обучение техники прыжков в аэробике.	Акт.	10	
2.	Степ аэробика	AKT.	10	
	Основные вопросы:			
	1. Обучение базовым шагам на степах.			
	2. Сочетание движений рук и ног.			
3.	3. Обучение работать на 2-х степах.	Акт.	10	
3.	Танцевальные направления в аэробике	AKT.	10	
	Основные вопросы: 1. Обучению классу ХИП-ХОП.			
	1			
4.	2. Обучение классу РИВЕР-ДЕНС. Силовые классы в аэробике	Акт.	8	
4.	_	AKI.	0	
	Основные вопросы: 1. Знакомство с элементами класса ТА -БО.			
5.	2. Обучение классу ГИБКАЯ СИЛА.	A rem	10	
J.	Совершенствование базовой аэробики.	Акт.	10	
	Основные вопросы:			
-	1. Обучение аэробным прыжкам, махам.	A rem	8	
6.	Совершенствование базовой аэробики.	Акт.	0	
	Основные вопросы:			
	1. Совершенствование силовых, скоростных и			
7.	координационных качеств.	Акт.	14	
'.	Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.	AKI.	14	
8.		Акт.	14	
0.	Совершенствование в классе степ аэробика, сочетание степ аэробики с различными	AKI.	17	
	танцевальными классами.			
	Основные вопросы:			
	1. Обучение классу ГИБКАЯ СИЛА.			
9.	Танцевальные направления в аэробике	Акт.	12	
) J.	Основные вопросы:	AKI.	14	

	1. Обучение танцевальному классу рок-н-ролл.			
	2. Обучение танцевальному стилю кантри.			
10.	Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.	Акт.	12	
11	Совершенствование в классе степ аэробика,	 Акт.	12	
11.	сочетание степ аэробики с различными	AKI.	12	
	танцевальными классами			
12.	Обучение классу латино на степах.	Акт.	12	
	Основные вопросы:			
	1. Обучение в парах на одном степе.			
	2. Элементы фитнес-йоги.			
13.	Фитбол (аэробика партерного характера с	Акт.	12	
	использованием резиновых мячей большого			
	размера).			
14.	Аэробика с оборудованием Степ-аэробика	Акт.	8	
	(использование степплатформы с регулируемой			
	высотой).			
15.	Танцевальная фитнес-аэробика Джаз-аэробика	Акт.	8	
	(на основе джазового танца).			
16.	Стретчинг, дыхательные упражнения,	Акт.	8	
17.	Силовые упражнения аэробики без предметов.	Акт.	12	
18.	Силовые упражнения аэробики без предметов	Акт.	12	
	на степах.			
19.	Классическая аэробика.	Акт.	8	
20.	Силовые классы в аэробике	Акт.	8	
21.	Совершенствование базовой аэробики.	Акт.	8	
22.	Обучение классу ЛАТИНО, базовые движения.	Акт.	10	
23.	Танцевальные направления в аэробике.	Акт.	10	
	Основные вопросы:			
	1. Обучение движениям в восточных танцах.			
24.	Силовые классы в аэробике	Акт.	10	
25.	Совершенствование базовой аэробики.	Акт.	10	
26.	Совершенствование силовых качеств, работа на	Акт.	8	
	тренажерах.			
	Итого		264	
	многобор е			
1.	Основные правила проведения соревнований	Акт.	10	
	по различным видам многоборья.			
2.	Совершенствование техники бега на короткие	Акт.	10	
	дистанции.			

3.	Совершенствование техники бега на длинные	Акт.	10	
	дистанции.			
4.	Совершенствованиетехники бега на различных стайерских дистанциях.	Акт.	8	
5.	Специальная физическая подготовка.	 Акт.	10	
6.	Общая физическая подготовка.	Акт.	8	
7.	Техника обучения спортивной ходьбы.	Акт.	14	
8.	Игровое занятие	Акт.	14	
9.	Мужское пятиборье.	Акт.	12	
	Основные вопросы:	1 21(1)	12	
	1. Верхняя подача.			
	2. Нижняя подача.			
	3. Прямая подача.			
10	Женское троеборье.	Акт.	12	
	Техника бега на длинные дистанции	<u>Акт.</u>	12	
12.	. Упражнения для развития прыгучести.	Акт.	12	
13.	Упражнения для развития качеств,	<u>Акт.</u>	12	
13.	необходимые при выполнении контрольных	7 <b>XX</b> 1.	12	
14.	Совершенствовать технико тактические	Акт.	8	
17.	действия во время выполнения тестов.	7 XX 1.		
15.	Особенности техники бега на различных	Акт.	8	
13.	спринтерских дистанциях.	7 <b>XX</b> 1.		
16	Прием тестов.	Акт.	8	
	Подвижные игры и эстафеты.	Акт.	12	
	. Беговая подготовка.	<u>Акт.</u>	12	
	Общая физическая подготовка.	Акт.	8	
	Совершенствование приема мяча	Акт.	8	
	Совершенствование техники старта в беге.	Акт.	8	
	Общая физическая подготовка.	Акт.	10	
	Специальная физическая подготовка.	Акт.	10	
	Совершенствование	<u>Акт.</u>	10	
	техники низкого старта в беге на короткие			
	дистанции.			
	Основные вопросы:			
	1. Выполнение передачи над собой двумя			
	руками сверху.			
	2. Выполнение передачи над собой двумя			
	руками снизу.			
25.	Силовая подготовка.	Акт.	10	
	Соревнование. Восстановительное занятие.	Акт.	8	

	КИОКУСИНКАЙ			
1.	Методика обучения упражнениям в	Акт.	10	
	киокусинкай каратэ, разминка в киокусинкай			
2.	Обучение обязательным нормативным	Акт.	10	
	требованиям базовых технических действий.			
3.	Обучение технике упражнений на гибкость	Акт.	10	
	растяжку, средством восстановления и			
	стимуляции работы.			
4.	Обучение технике базовых технических	Акт.	8	
	действий на начальном этапе подготовки для			
	изучения техники блоков и ударов и стойкам в			
	киокусинкай, в движении.			
5.	Обучение перемещениям в киокуинкай	Акт.	10	
	методом шаг, подшаг, свич, прыжок, подскок			
6.	Обучение технике прямых ударов руками	Акт.	8	
7.	Обучение начальной технике ката в	Акт.	14	
	киокусинкай каратэ.			
8.	Обучение прямых и боковых ударов ногами	Акт.	14	
9.	Обучение и совершенствование техники блоков	Акт.	12	
	руками			
10.	Обучение и совершенствование технике блоков	Акт.	12	
	и ударов в перемещениях, в киокусинкай			
	методом шаг, подшаг, свич, прыжок, подскок			
11.	Обучение технике ударов ногами на месте и в	Акт.	12	
	движении, передней, задней ногами с шагами			
	вперед, назад, в три уровня, в сторону			
12.	Совершенствование техники блоков руками.	Акт.	12	
13.	Обучение технике ударов ногами на месте и в	Акт.	12	
	движении, передней, задней ногами с шагами			
	вперед, назад, в три уровня, в сторону.			
14.	Обучение технике специализированных	Акт.	8	
	гимнастических комплексов - ката			
15.	Обучение технике вариантов ухода.	Акт.	8	
16.	Совершенствование соревновательных	Акт.	8	
	упражнений в киокусинкай.			
17.	Совершенствование техники круговых ударов	Акт.	12	
	ногами.			
18.	Совершенствование и обучение базовых	Акт.	12	
	технических действий на начальном этапе			
	подготовки для изучения техники блоков и			

<ol> <li>Совершенствование обязательных нормативных требований в киокусинкай.</li> <li>Совершенствование техники ударов ногами.</li> <li>Совершенствование техники ударов руками.</li> <li>Совершенствование техники ударов руками.</li> <li>Совершенствование техники соревновательных упражнений. Ведение условно-свободного</li> </ol>	Акт. Акт.		
<ul> <li>20. Совершенствование техники ударов ногами.</li> <li>21. Совершенствование техники ударов руками.</li> <li>22. Совершенствование техники соревновательных упражнений. Ведение условно-свободного</li> </ul>	Акт	8	
<ul> <li>21. Совершенствование техники ударов руками.</li> <li>22. Совершенствование техники соревновательных упражнений. Ведение условно-свободного</li> </ul>	Акт		
22. Совершенствование техники соревновательных упражнений. Ведение условно-свободного	1 111111	8	
упражнений. Ведение условно-свободного	Акт.	8	
· ·	Акт.	10	
поединка в парах.			
23. Совершенствование технике специально-	Акт.	10	
подготовительных упражнений в киокусинкай.			
24. Совершенствование соревновательных	Акт.	10	
упражнений удары руками, ответные,			
встречные удары ногами.			
25. Совершенствование техники передвижения,	Акт.	10	
маневрирования, специально			
подготовительной техники ударов руками.			
26. Совершенствование техники соревновательных	Акт.	8	
упражнений в тактических действиях			
киокусинкай каратэ.			
Итого		264	
НАСТОЛ НЫЙ ТЕННИ	iC		
1. Горизонтальный хват ракетки и его варианты, и	Акт.	10	
хват «пером»			
Основные вопросы:			
1. Первичное перебивание хватов ракетки для			
ударов справа и слева.			
2. Многократное вертикальное подбрасывание			
мяча правой (ладонной) стороной ракетки,			
стараясь не уронить его на пол.			
3. Вращение мяч на левой стороне ракетки			
движением руки справа налево			
движением руки справа налево 4. Вращение мяч на правой стороне ракетки		1 1	
4. Вращение мяч на правой стороне ракетки			
4. Вращение мяч на правой стороне ракетки движением руки справа налево, хват ракетки	Акт.	10	
4. Вращение мяч на правой стороне ракетки движением руки справа налево, хват ракетки горизонтальный.	Акт.	10	
<ul><li>4. Вращение мяч на правой стороне ракетки движением руки справа налево, хват ракетки горизонтальный.</li><li>2. Элементарные движения ракетки с мячом</li></ul>	Акт.	10	
<ul> <li>4. Вращение мяч на правой стороне ракетки движением руки справа налево, хват ракетки горизонтальный.</li> <li>2. Элементарные движения ракетки с мячом Основные вопросы:</li> </ul>	Акт.	10	
<ul> <li>4. Вращение мяч на правой стороне ракетки движением руки справа налево, хват ракетки горизонтальный.</li> <li>2. Элементарные движения ракетки с мячом Основные вопросы:</li> <li>1. Простые вращения мяча, вращения мяча в</li> </ul>	Акт.	10	
<ul> <li>4. Вращение мяч на правой стороне ракетки движением руки справа налево, хват ракетки горизонтальный.</li> <li>2. Элементарные движения ракетки с мячом Основные вопросы:</li> <li>1. Простые вращения мяча, вращения мяча в различных направлениях.</li> </ul>	Акт.	10	
<ul> <li>4. Вращение мяч на правой стороне ракетки движением руки справа налево, хват ракетки горизонтальный.</li> <li>2. Элементарные движения ракетки с мячом Основные вопросы:</li> <li>1. Простые вращения мяча, вращения мяча в различных направлениях.</li> <li>2. Выработка двигательной реакции и способы</li> </ul>	Акт.	10	

		ı		
3.	Техника выполнения подачи «челнок»	Акт.	10	
	Основные вопросы:			
	1. Создание целостного представления о			
	технике подачи «челнок».			
	2. Имитация техники подачи «челнок».			
	3. Техника выполнения подачи «челнок».			
	4. Выполнение подачи «челнок» в парах через			
	сетку.			
4.	Техника выполнения подачи «маятник»	Акт.	8	
	Основные вопросы:			
	1. Создание целостного представления о			
	технике подачи «маятник».			
	2. Имитация техники подачи «маятник».			
	3. Техника выполнения подачи по			
	неподвижному мячу.			
	4. Выполнение подачи в парах через сетку.			
5.	Техника выполнения подачи «веер»	Акт.	10	
	Основные вопросы:			
	1. Создание целостного представления о			
	технике подачи «веер».			
	2. Имитация техники подачи «веер».			
	3. Техника выполнения подачи по			
	неподвижному мячу.			
	4. Выполнение подачи «веер» в парах через			
	сетку.			
	·			
6.	Техника выполнения удара «накатом» справа.	Акт.	8	
	Основные вопросы:			
	1. Создание целостного представления о			
	технике подачи «накатом» справа.			
	2. Имитация движения руки, кисти и ракетки.			
	3. Выполнение удара «накатом» по			
	подвешенному неподвижному мячу и по			
	4. Выполнение удара «накатом» в парах через			
	сетку и с отскока от стены.			
7.	Обучение последовательности техники удара	Акт.	14	
8.	Техника выполнения удара «топ-спин» справа	Акт.	14	
	Основные вопросы:			
	1. Создание целостного представления о			
		Ī		

	2. Имитация движения руки, кисти и ракетки.			
	3. Выполнение топ-спина по подвешенному			
	неподвижному мячу и по подвижному мячу.			
	4. Выполнение топ-спина справа в парах через			
	сетку.			
9.	Техника выполнения удара «топ-спин» слева.	Акт.	12	
	Основные вопросы:			
	1. Создание целостного представления о			
	технике подачи «топ-спин».			
	2. Имитация движения руки, кисти и ракетки.			
	3. Выполнение топ-спина слева по			
	подвешенному неподвижному мячу и по			
	подвижному мячу.			
10.	Современная подача «веер» в парах через сетку.	Акт.	12	
10.	Современная подача «веер» в нарах через сетку.	AKI.	12	
11.	Топ-спин с отскоком от стены. Техника	Акт.	12	
	выполнения удара «топ-спин» слева.			
12.	Техника выполнения удара «топ-спин» справа	Акт.	12	
13.	Техника выполнения подачи «челнок»	Акт.	12	
14.	Элементарные движения ракетки с мячом	Акт.	8	
15.	Горизонтальный хват ракетки и его варианты,	Акт.	8	
	хват «пером»			
16.	Учебные игры и участие в соревнованиях	Акт.	8	
17.	Техника выполнения удара «топ-спин» справа	Акт.	12	
18.	Техника выполнения удара «топ-спин» слева.	Акт.	12	
19.	Техника выполнения подачи «челнок»	Акт.	8	
20.	Техника выполнения подачи «маятник»	Акт.	8	
21.	Современные подачи «веер» в парах через	Акт.	8	
	сетку.			
22.	Техника выполнения удара «топ-спин» справа	Акт.	10	
23.	Техника выполнения удара «топ-спин» слева	Акт.	10	
24.	Техника выполнения подачи «челнок»	Акт.	10	
25.	Техника выполнения подачи «маятник».	Акт.	10	
	Современные подачи «веер» в парах через			
	сетку.			
26.	Учебные игры и участие в соревнованиях.	Акт.	8	
	Итого		264	
	ТЯ ЕЛАЯ АТЛЕТИКА	\		

1.	Методика обучения тяжелоатлетическим упражнениям.	Акт.	10	
2.	Обучение технике скоростно- силовых упражнений для мышц рук ,ног и спины.	Акт.	10	
3.	Обучение технике упражнений на гибкость, средством восстановления и стимуляции	Акт.	10	
4.	Обучение технике протяжки рывковой в стойку <i>Основные вопросы:</i> 1. От подрыва 2. Выше коленей	Акт.	8	
5.	<ol> <li>З. Ниже коленей с помоста</li> <li>Обучение технике протяжки на грудь в стойку Основные вопросы:</li> <li>От подрыва</li> <li>Выше коленей</li> <li>Ниже коленей с помоста</li> </ol>	Акт.	10	
6.	Обучение технике приседаний на плечах, на груди, в ножницах.	Акт.	8	
7.	Обучение технике рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприседе, в глубоком седе	Акт.	14	
8.	Обучение и совершенствование техники жима, швунга жимового, рывковых уходов из-за головы рывковым хватом.	Акт.	14	
9.	Обучение технике подьема штанги на грудь от подрыва, выше колена, ниже колена, с помоста в полуприсед в глубокий сед.	Акт.	12	
10.	Обучение и совершенствование технике жима стоя, швунга жимового со стоек, швунга толчкового, толчок с груди в «ножницы»	Акт.	12	
11.	Обучение технике тяги рывковой и толчковой с помоста (до подрыва, без выхода и с выходом на носок (уступающем режиме))	Акт.	12	
12.	Совершенствование техники протяжки рывковой в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста)	Акт.	12	
13.	Совершенствование техники протяжки на грудь в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста)	Акт.	12	
14.	Обучение технике рывка с плинтов (различной высоты) в полуприсед, глубокий сед.	Акт.	8	

15.	Обучение технике подьема на грудь с плинтов (различной высоты) в полуприсед, глубокий	Акт.	8	
16.	Совершенствование рывка и толчка классического («ножницы» швунга	Акт.	8	
17.	Совершенствование техники рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприседе, в глубоком	Акт.	12	
18.	Совершенствование и обучение под ема штанги на грудь	Акт.	12	
19.	Совершенствование техники тяги рывковой и толчковой с помоста, подставки, с плинтов (различной высоты) (до подрыва, без выхода и с выходом на носок (уступающем режиме))	Акт.	8	
20.	Совершенствование и обучении технике приседаний на плечах (стандартным и узким положением стоп), груди в ножницах.(уступающем режиме)	Акт.	8	
21.	Совершенствование техники рывка и толчка в условиях соревнований.	Акт.	8	
22.	Совершенствование техники рывка и подьема на грудь с плинтов (различной высоты)	Акт.	10	
23.	Совершенствование техники рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприсед, в глубоком	Акт.	10	
24.	Совершенствование подьема штанги на грудь (п.п, в глубокий сед) из и.п. гриф от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста.	Акт.	10	
25.	Совершенствование техники тяги рывковой и толчковой с помоста, подставки, с плинтов (различной высоты) до подрыва, без выхода и с выходом на носок (уступающем режиме))	Акт.	10	
26.	Совершенствование техники приседаний на плечах (стандартным и узким положением стоп), груди в ножницах (уступающем режиме)	Акт.	8	
	Итого		264	
	АРМРЕСЛИНГ			
1.	Базовые действие Подход к столу, постановка ног, постановка локтя предплечья.	Акт.	10	
2.	Постановка углов предплечья, плеча, захват рукоятки.	Акт.	10	

	I			
3.	Работа ног положение опорной ноги и	Акт.	10	
	толкающий ноги.			
4.	Ознакомление с техническими навыками	Акт.	8	
	борьбы за столом постановки захвата кисти		1.0	
5.	Ознакомление видом борьбы верхом, в крюк, в	Акт.	10	
	косу.			
6.	Подводящие упражнения к стойки за столом,	Акт.	8	
	проработка мышечных групп участвующих в			
	этом упражнении.			
7.	Разучивание стойки за столом, положение рук,	Акт.	14	
	перемещение руками, ногами, туловищем, их			
	взаимодействие во время выполнение			
	атакующих, защитных и контратакующих			
8.	Базовые упражнение для укрепления рук	Акт.	14	
	пронация кисти с отягощением с лямкой,			
	накручивание на горизонтальную ось троса с			
	отягощением, сгибание и разгибание рук стоя с			
	-грифом, сгибание и разгибание рук в висе на			
	перекладине с прогибом, хват молот, хват			
	классический и обратным хватом, сгибание и			
9.	Базовые упражнение для укрепление спины	Акт.	12	
	гиперикстензия, наклоны со штангой на плечах,			
	сгибание и разгибание рук в висе на			
	перекладине широким хватом, тяга со штангой			
	на вытянутых руках, на прямых ногах, базовые			
	упражнение для укрепление ног приседание со			
	штангой на плечах(на груди), под ём на носок с			
	отягощением, выпады со штангой на плечах.			
10.	Обучение борьбы верхом в пронацию кисти и	Акт.	12	
	перемещение с протяжкой.			
11.	Тренировка скоростно силовых навыков и	Акт.	12	
	подводящие упражнения для старта.			
12.		Акт.	12	
	перемещение с протяжкой.			
13.		Акт.	12	
	действий против борьбы в крюк.			
14.	Обучение борьбы в косу в трицепс с	Акт.	8	
	продавливанием вниз.			
15.	Обучение защитных и контратакующих	 Акт.	8	
	действий против борьбы в косу.			
l			1 1	

16.	Обучение защитных и контратакующих	Акт.	8	
1.77	действий против борьбы верхом.		10	
17.	Тренировка скоростно силовых навыков и	Акт.	12	
1.0	подводящие упражнения для старта.		10	
18.		Акт.	12	
	перемещение руками, ногами, туловищем, их			
	взаимодействие вовремя выполнение			
	атакующих, защитных и контратакующих			
19.	Тренировка скоростно силовых навыков и	Акт.	8	
	подводящие упражнения для старта.			
20.	Базовые упражнение для укрепление спины	Акт.	8	
	гиперикстензия, наклоны со штангой на плечах,			
	сгибание и разгибание рук в висе на			
	перекладине широким хватом, тяга со штангой			
	на вытянутых руках, на прямых ногах			
21.	Постановка углов предплечья, плеча, захват	Акт.	8	
	рукоятки.			
22.	Совершенствование упражнения борьбы	Акт.	10	
	верхом в пронацию кисти и перемещение с			
23.	Совершенствование упражнения борьбы в	Акт.	10	
	крюк в супинации кисти и перемещение с			
24.	Совершенствование упражнения (разучивание	Акт.	10	
	стойки за столом, положение рук, перемещение			
	руками, ногами).			
25.	Тренировка скоростно силовых навыков и	Акт.	10	
	подводящие упражнения для старта.			
26.	Упражнения, которые направлены на развитие	Акт.	8	
	силовых качеств.			
	Итого		264	
	РЕГБИ		!	
1.	Правила поведения и меры безопасности при	Акт.	10	
	проведении занятий. Готовность к регби.			
2.	Введение в регби, правила игры регби.	Акт.	10	
3.	Передача мяча пасом и получение мяча.	Акт.	10	
4.	Ловля мяча.	Акт.	8	
5.	Подбор мяча. Удары ногой, удар с земли при	Акт.	10	
	начальных ударах.			
6.	Штрафные и свободные удары.	Акт.	8	
7.	Штрафные и свободные удары	Акт.	14	
8.	Выполнение захватов, последовательность	Акт.	14	
•	отработки захватов.			
	r		1	

9.	Навыки игры в контакте.	Акт.	12	
	Схватка, коридор (аут).	Акт.	12	
	Нападение. Контратака. Защита. Рак, мол.	Акт.	12	
12.	Ознакомление с тренажерами, используемыми	Акт.	12	
	для развитая мышц груди, спины и брюшного			
	Основные вопросы:			
	1. Выполнение упражнений для развития мышц			
	груди.			
	2. Выполнение упражнений для развития мышц			
	спины.			
	3. Выполнение упражнений для развития мышц			
	брюшного пресса.			
13.	Упражнения, которые направлены на развитие	Акт.	12	
	силовых качеств.			
	Основные вопросы:			
	1. Приседания со штангой на спине, вес			
	снаряжения.			
	2. Выпрямление ног сидя на специальном			
	устройстве. Сгибание ног на специальном			
	устройстве, вес снаряжения.			
1.4	3. Выпрямление рук в локтях со штангой лежа.		0	
14.	1 1	Акт.	8	
	Основные вопросы:			
	1. Подтягивание на перекладине широким			
	хватом за голову.			
1.5	2. Приседание со штангой на спине.	A	0	
15.	Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и спины.	Акт.	8	
16	-	A rem	8	
	Жим штанги лежа.	AKT.	12	
1/.	Вступительное занятие на поле. Задание и содержание специального раздела. Правила	Акт.	12	
	поведения и меры безопасности при			
	проведении занятий. Готовность к регби.			
18.	Введение в регби, правила игры регби.	 Акт.	12	
<b>—</b>	Передача мяча пасом и получение мяча.	<u>Акт.</u> Акт.	8	
	Ловля мяча.	Акт. Акт.	8	
	Подбор мяча. Удары ногой, удар с земли при	<u>Акт.</u>	8	
	начальных ударах.			
I	J J J J J J		I	l

22.	Ознакомление с тренажерами, которые	Акт.	10	
	используются для развития мышц груди, спины			
	и брюшного пресса. Выполнение упражнений			
	для развития мышц груди, спины и брюшного			
23.	Приседания со штангой на спине, вес	Акт.	10	
	снаряжения. Выпрямление ног сидя на			
	специальном устройстве. Сгибание ног на			
	специальном устройстве, вес снаряжения.			
	Выпрямление рук в локтях со штангой лежа.			
	Сгибание рук со штангой стоя. Жим штанги из-			
24.	Ознакомление с тренажерами, которые	Акт.	10	
	используются для развитая мышц груди, спины			
	и брюшного пресса. Выполнение упражнений			
	для развития мышц груди, спины и брюшного			
25.	Жим штанги лежа на горизонтальной лавке.	Акт.	10	
	Жим штанги лежа на наклоненной лавке.			
	Разведение рук с гантелями в бока лежа на			
	горизонтальной лавке. Тяга штанги до живота			
	в наклоне. Тяга за голову сидя на специальном			
26.	Прием выходных нормативов под ем	Акт.	8	
	туловища на римской лавке, жим штанги лежа			
	от грудей, гиперэкстензия.			
	1.Выполнение упражнений для развития мышц			
	ног.			
	2. 2.Прием выходных нормативов			
	подтягивание на перекладине широким хватом			
	за голову, приседание со штангой на спине.			
	3. Выполнение упражнений для развития мышц			
	брюшного пресса и спины.			
	Контроль за уровнем развития силовых качеств			
	Оценка уровня силовых качеств мышц			
	брюшного пресса, груди, спины при помощи			
	тестов под ем туловища на римской лавке,			
	жим штанги лежа на горизонтальной лавке,			
	гиперэкстензия. Упражнения для развития			
	мыши рук ног		264	
	Итого		264	
1	ШАХМАТЫ	<u> </u>	10	
1.	История. Шахматная доска.	Акт.	10	
2.	Первоначальные сведения. Ходы, цель игры.	Акт.	10	
3.	Понятие шаха, мата, пата. Правила игры.	Акт.	10	
	Контрольная работа по 1,2 занятиям.			

4.	Шахматная нотация. Рокировка. Сила фигур и пешек в абсолютной оценке, их свойства и	Акт.	8	
	подвижность.			
5.	Тяжелые и легкие фигуры. Типовые матовые	Акт.	10	
	позиции. ентр и фланги.			
6.	Мат ферзем и ладьей. Мат 2-я ладьями	Акт.	8	
	(принцип оттеснения короля на край доски,			
	опасность пата). Превращение пешки.			
7.	Взаимосвязь шахмат и физической культуры.	Акт.	14	
	Воспитательное значение шахмат.			
8.	Сила фигур и пешек в их абсолютной оценке	Акт.	14	
9.	Классификация и название дебютных	Акт.	12	
	построений. Основные требования к дебюту,			
10.	План в шахматной партии. Стадии дебют,	Акт.	12	
	середина, окончания и их особенности.			
11.	Материальное преимущество. Реализация	Акт.	12	
	большого материального преимущества,			
	использование преимущества в конце партии.			
12.	Упражнение и практика по пройденному	Акт.	12	
	материалу.			
13.	Упражнение и практика по пройденному	Акт.	12	
	материалу.			
14.	Атака в шахматной партии, подготовка в	Акт.	8	
	осуществлении Примеры (на основе анализа			
	дебютных ходов)			
15.	Защита в шахматной партии, ее принципы.	Акт.	8	
	Активная и пассивная оборона. Примеры.			
16.		Акт.	8	
	совокупность средств и защита (в			
1.5	элементарном виде). Примеры, методические		10	
17.	Седьмая и вторая горизонтали, открытые и	Акт.	12	
10	полуоткрытые линии.		10	
18.	Различная активность и ценность фигур.	Акт.	12	
19.	Сильные и слабые поля.	Акт.	8	
20.	Основные тактические приемы.	Акт.	8	
21.	Типичные жертвы.	Акт.	8	
22.	Простейшие окончания	Акт.	10	
	А) Ладейные			
	Б) Легкофигурные	A	1.0	
23.	Упражнения и практика по	Акт.	10	
	пройденному материалу.			

24.	Шахматная композиция	Акт.	10	
25.	Анализ партий. Техника расчета вариантов.	Акт.	10	
26.	Дебютный репертуар. Краткий обзор дебютов	Акт.	8	
	(популярных часто применяемых).			
	Итого		264	
	Специальная медицинская г	руппа	•	
1.	Инструктаж по ТБ. Роль физической культурыв восстановлении здоровья. ЗОЖ. Упражнения для разминки. Ходьба под счет. Легкий бег.	Акт.	10	
2.	Подбор индивидуального комплекса для каждого студента согласно чередование бега и	Акт.	10	
3.	Влияние ежедневных пеших прогулок на здоровье. Техника спортивной ходьбы.	Акт.	10	
4.	Ходьба в сочетании с поворотамив движении, на месте. Дыхательная гимнастика. Индивидуальный режим дня, задачи, которые необходимо учитывать при его организации.	Акт.	8	
5.	Понятие об утомлении, переутомлении, активный и пассивный отдых. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Челночный бег.	Акт.	10	
6.	Бег на скорость на короткие дистанции из разных исходных положений. Упражнения на равновесие. Прыжки на одной, на двух ногах,	Акт.	8	
7.	Метание малого мяча в цельи на дальность с разбега. Бег на скорость. Основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями (по внешним и внутренним признакам)	Акт.	14	
8.	Общая характеристика и причина возникновения профессиональных заболеваний. Специальные беговые и	Акт.	14	
9.	Планирование индивидуальных физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию выносливости. Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки. Бег на выносливость 1000-1200 м.	Акт.	12	
10.	Расчет индекса здоровья по показателям пробы Руфье. Бег на короткие дистанции.	Акт.	12	

11	Особенности построенияи содержания	Акт.	12	
11.	самостоятельных занятий по ОФП. Стойки,	AKI.	14	
	перемещения, подача мяча.			
12.	Передача мяча в волейболе. Комплекс	Акт.	12	
12.	1 -	AKT.	12	
12	упражнений для профилактики плоскостопия.	Λ	12	
13.	Комплекс суставной гимнастики по Норбекову.	Акт.	12	
14.	Настольный теннис (стойки, хватракетки,	Акт.	8	
	жонглирование, удары, подача). Учебная игра.			
15.	Правильное дыхание на уроках гимнастики.	Акт.	8	
	Правильная осанка. Бег и ходьба под музыку с			
	изменением скорости.			
16.	Развитие гибкости икоординации. Комплекс	Акт.	8	
	аэробных упражнений.			
17.	Строевые упражнения. Упражнения в	Акт.	12	
	равновесии (ходьба на носках, пятках наружной			
	и внутренней стопе и т.д.). Комплекс			
	упражнений на растягивание мышц.			
18.	Упражнения в равновесии (ходьба с грузом по	Акт.	12	
	наклонной скамейке). Упражнения для			
	укрепления мышц спины и живота			
19.	Массаж и самомассаж. Аэробика. Дыхательная	 Акт.	8	
	гимнастика.			
20.	История развития физической культуры в	 Акт.	8	
	России. Комплекс упражнений для коррекции			
21.	Беседа о здоровом образе жизни. Упражнения в	 Акт.	8	
	равновесии. Упражнения для профилактики	1 2111		
	плоскостопия. Упражнения на координацию.			
22.	Профилактика простудных заболеваний.	<u>Акт.</u>	10	
22.	Дыхательная гимнастика по методу	TINI.	10	
	Стрельниковой. Упражнения в равновесии.			
23.		Λ τεπ	10	
25.	Оказание первой помощи при травмах.	Акт.	10	
	Упражнения для различных групп мышц.			
	Упражнения на расслабление.			
24	Партина	Λ	10	
24.	Правила составления утренней гимнастики.	Акт.	10	
	Упражнения с гимнастическими палками.		10	
25.	Комплекс общеподготовительных упражнений	Акт.	10	
	для подвижности плечевых, тазобедренных,			
	коленных суставов, стопы, позвоночника.			

26.	Комплекс аэробных упражнений. Ходьба и бег	Акт.	8	
	по заданию преподавателя. Упражнения на			
	релаксацию.			
	Итого		264	

#### 5. 3. Темы семинарских занятий

(не предусмотрены учебным планом)

#### 5. 4. Перечень лабораторных работ

(не предусмотрено учебным планом)

#### 5. 5. Темы индивидуальных занятий

(не предусмотрено учебным планом)

# 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучаю ихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа по данной дисциплине включает такие формы работы как подготовка к тестовому контролю подготовка к зачету.

#### 6.1. Содержание самостоятельной работы студентов по дисциплине (модулю)

№	Наименование тем и вопросы, выносимые на	а Форма СР	Кол-во часов	
	самостоятельную работу		ОФО	3ФО
	АЭРОБИКА			
1	Обучение базовой аэробике	подготовка к тестовому контролю	2	
2	Степ аэробика	подготовка к тестовому контролю	2	
3	Танцевальные направления в аэробике	подготовка к тестовому контролю	2	
4	Силовые классы в аэробике	подготовка к тестовому контролю	2	
5	Совершенствование базовой аэробики.	подготовка к тестовому контролю	2	
6	Совершенствование базовой аэробики.	подготовка к тестовому контролю	2	
7	Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.	подготовка к тестовому контролю	4	

			1	
8	Совершенствование в классе степ аэробика, сочетание степ аэробики с различными танцевальными классами.	подготовка к тестовому контролю	2	
9	Танцевальные направления в аэробике	подготовка к тестовому контролю	2	
10	Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.	подготовка к тестовому контролю	2	
11	Совершенствование в классе степ аэробика, сочетание степ аэробики с различными танцевальными классами	подготовка к тестовому контролю	2	
12	Обучение классу латино на степах.	подготовка к тестовому контролю	4	
13	Фитбол (аэробика партерного характера с использованием резиновых мячей большого размера).	подготовка к тестовому контролю	2	
14	Аэробика с оборудованием Степ-аэробика (использование степплатформы с регулируемой высотой).	подготовка к тестовому контролю	2	
15	Танцевальная фитнес-аэробика Джаз-аэробика (на основе джазового танца).	подготовка к тестовому контролю	2	
16	Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация.	подготовка к тестовому контролю	2	
17	Силовые упражнения аэробики без предметов.	подготовка к тестовому контролю	4	
18	Силовые упражнения аэробики без предметов на степах.	подготовка к тестовому контролю	4	
19	Классическая аэробика.	подготовка к тестовому контролю	2	
20	Силовые классы в аэробике	подготовка к тестовому контролю	2	
21	Совершенствование базовой аэробики.	подготовка к тестовому контролю	2	
22	Обучение классу ЛАТИНО, базовые движения.	подготовка к тестовому контролю	2	
23	Танцевальные направления в аэробике.	подготовка к тестовому контролю	2	

24	Силовые классы в аэробике	подготовка к тестовому контролю	2	
25	Совершенствование базовой аэробики.	подготовка к тестовому контролю	4	
26	Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.	подготовка к тестовому контролю	4	
	Итого		64	
	многобор е			
1	Основные правила проведения соревнований по различным видам многоборья.	подготовка к тестовому контролю	2	
2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	подготовка к тестовому контролю	2	
3	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	подготовка к тестовому контролю	2	
4	Совершенствованиетехники бега на различных стайерских дистанциях.	подготовка к тестовому контролю	2	
5	Специальная физическая подготовка.	подготовка к тестовому контролю	2	
6	Общая физическая подготовка.	подготовка к тестовому контролю	2	
7	Техника обучения спортивной ходьбы.	подготовка к тестовому контролю	4	
8	Игровое занятие	подготовка к тестовому контролю	2	
9	Мужское пятиборье.	подготовка к тестовому контролю	2	
10	Женское троеборье.	подготовка к тестовому контролю	2	
11	Техника бега на длинные дистанции	подготовка к тестовому контролю	2	
12	. Упражнения для развития прыгучести.	подготовка к тестовому контролю	4	
13	Упражнения для развития качеств, необходимые при выполнении контрольных	подготовка к тестовому контролю	2	
14	Совершенствовать технико тактические действия во время выполнения тестов.	подготовка к тестовому контролю	2	

15	Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.	подготовка к тестовому контролю	2	
16	Прием тестов.	подготовка к тестовому контролю	2	
17	Подвижные игры и эстафеты.	подготовка к тестовому контролю	4	
18	. Беговая подготовка.	подготовка к тестовому контролю	4	
19	Общая физическая подготовка.	подготовка к тестовому контролю	2	
20	Совершенствование приема мяча	подготовка к тестовому контролю	2	
21	Совершенствование техники старта в беге.	подготовка к тестовому контролю	2	
22	Общая физическая подготовка.	подготовка к тестовому контролю	2	
23	Специальная физическая подготовка.	подготовка к тестовому контролю	2	
24	Совершенствование техники низкого старта в беге на короткие дистанции.	подготовка к тестовому контролю	2	
25	Силовая подготовка.	подготовка к тестовому контролю	4	
26	Соревнование. Восстановительное занятие.	подготовка к тестовому контролю	4	
	Итого		64	
	КИОКУСИНКАЙ			
1	Методика обучения упражнениям в киокусинкай каратэ, разминка в киокусинкай	подготовка к тестовому контролю	2	
2	Обучение обязательным нормативным требованиям базовых технических действий.	подготовка к тестовому контролю	2	
3	Обучение технике упражнений на гибкость растяжку, средством восстановления и стимуляции работы.	подготовка к тестовому контролю	2	

4	Обучение технике базовых технических действий на начальном этапе подготовки для изучения техники блоков и ударов и стойкам в киокусинкай, в движении.	подготовка к тестовому контролю	2	
5	Обучение перемещениям в киокуинкай методом шаг, подшаг, свич, прыжок, подскок	подготовка к тестовому контролю	2	
6	Обучение технике прямых ударов руками	подготовка к тестовому контролю	2	
7	Обучение начальной технике ката в киокусинкай каратэ.	подготовка к тестовому контролю	4	
8	Обучение прямых и боковых ударов ногами	подготовка к тестовому контролю	2	
9	Обучение и совершенствование техники блоков руками	подготовка к тестовому контролю	2	
10	Обучение и совершенствование технике блоков и ударов в перемещениях, в киокусинкай методом шаг, подшаг, свич, прыжок, подскок	подготовка к тестовому контролю	2	
11	Обучение технике ударов ногами на месте и в движении, передней, задней ногами с шагами вперед, назад, в три уровня, в сторону	подготовка к тестовому контролю	2	
12	Совершенствование техники блоков руками.	подготовка к тестовому контролю	4	
13	Обучение технике ударов ногами на месте и в движении, передней, задней ногами с шагами вперед, назад, в три уровня, в сторону.	подготовка к тестовому контролю	2	
14	Обучение технике специализированных гимнастических комплексов - ката	подготовка к тестовому контролю	2	
15	Обучение технике вариантов ухода.	подготовка к тестовому контролю	2	
16	Совершенствование соревновательных упражнений в киокусинкай.	подготовка к тестовому контролю	2	
17	Совершенствование техники круговых ударов ногами.	подготовка к тестовому контролю	4	
18	Совершенствование и обучение базовых технических действий на начальном этапе подготовки для изучения техники блоков и	подготовка к тестовому контролю	4	
19	Совершенствование обязательных нормативных требований в киокусинкай.	подготовка к тестовому контролю	2	

20	Совершенствование техники ударов ногами.	подготовка к тестовому контролю	2	
21	Совершенствование техники ударов руками.	подготовка к тестовому контролю	2	
22	Совершенствование техники соревновательных упражнений. Ведение условно-свободного поединка в парах.	подготовка к тестовому контролю	2	
23	Совершенствование технике специально-подготовительных упражнений в киокусинкай.	подготовка к тестовому контролю	2	
24	Совершенствование соревновательных упражнений удары руками, ответные, встречные удары ногами.	подготовка к тестовому контролю	2	
25	Совершенствование техники передвижения, маневрирования, специально подготовительной техники ударов руками.	подготовка к тестовому контролю	4	
26	Совершенствование техники соревновательных упражнений в тактических действиях киокусинкай каратэ.	подготовка к тестовому контролю	4	
	Итого		64	
	НАСТОЛ НЫЙ ТЕННИ	IC		
1	Горизонтальный хват ракетки и его варианты, и хват «пером»	подготовка к тестовому контролю	2	
2	Элементарные движения ракетки с мячом	подготовка к тестовому контролю	2	
3	Техника выполнения подачи «челнок»	подготовка к тестовому контролю	2	
4	Техника выполнения подачи «маятник»	подготовка к тестовому контролю	2	
5	Техника выполнения подачи «веер»	подготовка к тестовому контролю	2	
6	Техника выполнения удара «накатом» справа.	подготовка к тестовому контролю	2	
7	Обучение последовательности техники удара	подготовка к		
	слева.	тестовому контролю	4	
8		-	2	

10	Современная подача «веер» в парах через сетку.	подготовка к тестовому	2	
		контролю		
11	Топ-спин с отскоком от стены. Техника выполнения удара «топ-спин» слева.	подготовка к тестовому контролю	2	
12	Техника выполнения удара «топ-спин» справа	подготовка к тестовому контролю	4	
13	Техника выполнения подачи «челнок»	подготовка к тестовому контролю	2	
14	Элементарные движения ракетки с мячом	подготовка к тестовому контролю	2	
15	Горизонтальный хват ракетки и его варианты, хват «пером»	подготовка к тестовому контролю	2	
16	Учебные игры и участие в соревнованиях	подготовка к тестовому контролю	2	
17	Техника выполнения удара «топ-спин» справа	подготовка к тестовому контролю	4	
18	Техника выполнения удара «топ-спин» слева.	подготовка к тестовому контролю	4	
19	Техника выполнения подачи «челнок»	подготовка к тестовому контролю	2	
20	Техника выполнения подачи «маятник»	подготовка к тестовому контролю	2	
21	Современные подачи «веер» в парах через сетку.	подготовка к тестовому контролю	2	
22	Техника выполнения удара «топ-спин» справа	подготовка к тестовому контролю	2	
23	Техника выполнения удара «топ-спин» слева	подготовка к тестовому контролю	2	
24	Техника выполнения подачи «челнок»	подготовка к тестовому контролю	2	
25	Техника выполнения подачи «маятник». Современные подачи «веер» в парах через	подготовка к тестовому контролю	4	
26	Учебные игры и участие в соревнованиях.	подготовка к тестовому контролю	4	
	Итого		64	
	ТЯ ЕЛАЯ АТЛЕТИКА	1		

1	Методика обучения тяжелоатлетическим упражнениям.	подготовка к тестовому контролю	2	
2	Обучение технике скоростно- силовых упражнений для мышц рук ,ног и спины.	подготовка к тестовому контролю	2	
3	Обучение технике упражнений на гибкость, средством восстановления и стимуляции	подготовка к тестовому контролю	2	
4	Обучение технике протяжки рывковой в стойку	подготовка к тестовому контролю	2	
5	Обучение технике протяжки на грудь в стойку	подготовка к тестовому контролю	2	
6	Обучение технике приседаний на плечах, на груди, в ножницах.	подготовка к тестовому контролю	2	
7	Обучение технике рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприседе, в глубоком седе	подготовка к тестовому контролю	4	
8	Обучение и совершенствование техники жима, швунга жимового, рывковых уходов из-за головы рывковым хватом.	подготовка к тестовому контролю	2	
9	Обучение технике подьема штанги на грудь от подрыва, выше колена, ниже колена, с помоста в полуприсед в глубокий сед.	подготовка к тестовому контролю	2	
10	Обучение и совершенствование технике жима стоя, швунга жимового со стоек, швунга толчкового, толчок с груди в «ножницы»	подготовка к тестовому контролю	2	
11	Обучение технике тяги рывковой и толчковой с помоста (до подрыва, без выхода и с выходом на носок (уступающем режиме))	подготовка к тестовому контролю	2	
12	Совершенствование техники протяжки рывковой в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста)	подготовка к тестовому контролю	4	
13	Совершенствование техники протяжки на грудь в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста)	подготовка к тестовому контролю	2	
14	Обучение технике рывка с плинтов (различной высоты) в полуприсед, глубокий сед.	подготовка к тестовому контролю	2	
15	Обучение технике подьема на грудь с плинтов (различной высоты) в полуприсед, глубокий	подготовка к тестовому контролю	2	

16	Совершенствование рывка и толчка	подготовка к тестовому	2	
	классического («ножницы» швунга	контролю	_	
17	Совершенствование техники рывка из и.п гриф	подготовка к		
	выше колена, ниже колена с помоста с	тестовому контролю	4	
	фиксацией штанги в полуприседе, в глубоком	Remposite		
18	Совершенствование и обучение под ема	подготовка к		
	штанги на грудь	тестовому	4	
19		контролю подготовка к		
19	Совершенствование техники тяги рывковой и толчковой с помоста, подставки, с плинтов	тестовому		
	(различной высоты) (до подрыва, без выхода и	контролю	2	
	с выходом на носок (уступающем режиме))			
		польотовка к		
20	Совершенствование и обучении технике	подготовка к тестовому		
	приседаний на плечах (стандартным и узким	контролю	2	
	положением стоп), груди в			
	ножницах.(уступающем режиме)	по продолжение		
21	Совершенствование техники рывка и толчка в	подготовка к тестовому	2	
	условиях соревнований.	контролю		
22	Совершенствование техники рывка и подьема	подготовка к	2	
	на грудь с плинтов (различной высоты)	тестовому контролю	2	
23	Совершенствование техники рывка из и.п гриф	подготовка к		
	выше колена, ниже колена с помоста с	тестовому	2	
	фиксацией штанги в полуприсед, в глубоком	контролю		
24	Совершенствование подьема штанги на грудь	подготовка к		
	(п.п, в глубокий сед) из и.п. гриф от подрыва,	тестовому	2	
	выше коленей, ниже коленей с помоста.	контролю		
25	Совершенствование техники тяги рывковой и	подготовка к		
	толчковой с помоста, подставки, с плинтов	тестовому	_	
	(различной высоты) до подрыва, без выхода и с	контролю	4	
	выходом на носок (уступающем режиме))			
26	Совершенствование техники приседаний на	подготовка к		
	плечах (стандартным и узким положением	тестовому	4	
	стоп), груди в ножницах (уступающем режиме)	контролю	-	
	Итого		64	
	АРМРЕСЛИНГ			
1	Базовые действие Подход к столу, постановка	подготовка к	_	
	ног, постановка локтя предплечья.	тестовому контролю	2	
2	Постановка углов предплечья, плеча, захват	подготовка к		
	рукоятки.	тестовому	2	
I	I <sup></sup>	контролю		

r	<u> </u>		1	
3	Работа ног положение опорной ноги и толкающий ноги.	подготовка к тестовому контролю	2	
4	Ознакомление с техническими навыками борьбы за столом постановки захвата кисти	подготовка к тестовому контролю	2	
5	Ознакомление видом борьбы верхом, в крюк, в косу.	подготовка к тестовому контролю	2	
6	Подводящие упражнения к стойки за столом, проработка мышечных групп участвующих в этом упражнении.	подготовка к тестовому контролю	2	
7	Разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами, туловищем, их взаимодействие во время выполнение атакующих, защитных и контратакующих	подготовка к тестовому контролю	4	
8	Базовые упражнение для укрепления рук пронация кисти с отягощением с лямкой, накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением, сгибание и разгибание рук стоя с -грифом, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине с прогибом, хват молот, хват классический и обратным хватом, сгибание и	подготовка к тестовому контролю	2	
9	Базовые упражнение для укрепление спины гиперикстензия, наклоны со штангой на плечах, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине широким хватом, тяга со штангой на вытянутых руках, на прямых ногах, базовые упражнение для укрепление ног приседание со штангой на плечах (на груди), под ём на носок с отягощением, выпады со штангой на плечах.		2	
10	Обучение борьбы верхом в пронацию кисти и перемещение с протяжкой.	подготовка к тестовому контролю	2	
11	Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта.	подготовка к тестовому контролю	2	
12	Обучение борьбы в крюк в супинации кисти и перемещение с протяжкой.	подготовка к тестовому контролю	4	
13	Обучение защитных и контратакующих действий против борьбы в крюк.	подготовка к тестовому контролю	2	
14	Обучение борьбы в косу в трицепс с продавливанием вниз.	подготовка к тестовому контролю	2	

15	Обучение защитных и контратакующих действий против борьбы в косу.	подготовка к тестовому контролю	2	
16	Обучение защитных и контратакующих действий против борьбы верхом.	подготовка к тестовому контролю	2	
17	Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта.	подготовка к тестовому контролю	4	
18	Разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами, туловищем, их взаимодействие вовремя выполнение атакующих, защитных и контратакующих	подготовка к тестовому контролю	4	
19	Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта.	подготовка к тестовому контролю	2	
20	Базовые упражнение для укрепление спины гиперикстензия, наклоны со штангой на плечах, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине широким хватом, тяга со штангой на вытянутых руках, на прямых ногах	подготовка к тестовому контролю	2	
21	Постановка углов предплечья, плеча, захват рукоятки.	подготовка к тестовому контролю	2	
22	Совершенствование упражнения борьбы верхом в пронацию кисти и перемещение с	подготовка к тестовому контролю	2	
23	Совершенствование упражнения борьбы в крюк в супинации кисти и перемещение с	подготовка к тестовому контролю	2	
24	Совершенствование упражнения (разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами).	подготовка к тестовому контролю	2	
25	Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта.	подготовка к тестовому контролю	4	
26	Упражнения, которые направлены на развитие силовых качеств.	подготовка к тестовому контролю	4	
	Итого		64	
	Специальная медицинская г	руппа		
1	Инструктаж по ТБ. Роль физической культурыв восстановлении здоровья. ЗОЖ. Упражнения для разминки. Ходьба под счет. Легкий бег.	подготовка к тестовому контролю	2	
2	Подбор индивидуального комплекса для каждого студента согласно чередование бега и	подготовка к тестовому контролю	2	

3	Влияние ежедневных пеших прогулок на здоровье. Техника спортивной ходьбы.	подготовка к тестовому контролю	2	
4	Ходьба в сочетании с поворотамив движении, на месте. Дыхательная гимнастика. Индивидуальный режим дня, задачи, которые необходимо учитывать при его организации.	подготовка к тестовому контролю	2	
5	Понятие об утомлении, переутомлении, активный и пассивный отдых. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Челночный бег.	подготовка к тестовому контролю	2	
6	Бег на скорость на короткие дистанции из разных исходных положений. Упражнения на равновесие. Прыжки на одной, на двух ногах,	подготовка к тестовому контролю	2	
7	Метание малого мяча в цельи на дальность с разбега. Бег на скорость. Основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями (по внешним и внутренним признакам)	подготовка к тестовому контролю	4	
8	Общая характеристика и причина возникновения профессиональных заболеваний. Специальные беговые и	подготовка к тестовому контролю	2	
9	Планирование индивидуальных физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию выносливости. Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки. Бег на выносливость 1000-1200 м.	подготовка к тестовому контролю	2	
10	Расчет индекса здоровья по показателям пробы Руфье. Бег на короткие дистанции.	подготовка к тестовому контролю	2	
11	Особенности построенияи содержания самостоятельных занятий по ОФП. Стойки, перемещения, подача мяча.	подготовка к тестовому контролю	2	
12	Передача мяча в волейболе. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	подготовка к тестовому контролю	4	
13	Комплекс суставной гимнастики по Норбекову.	подготовка к тестовому контролю	2	
14	Настольный теннис (стойки, хватракетки, жонглирование, удары, подача). Учебная игра.	подготовка к тестовому контролю	2	

15	Правильное дыхание на уроках гимнастики. Правильная осанка. Бег и ходьба под музыку с изменением скорости.	подготовка к тестовому контролю	2	
16	Развитие гибкости икоординации. Комплекс аэробных упражнений.	подготовка к тестовому контролю	2	
17	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (ходьба на носках, пятках наружной и внутренней стопе и т.д.). Комплекс упражнений на растягивание мышц.	подготовка к тестовому контролю	4	
18	Упражнения в равновесии (ходьба с грузом по наклонной скамейке). Упражнения для укрепления мышц спины и живота	подготовка к тестовому контролю	4	
19	Массаж и самомассаж. Аэробика. Дыхательная гимнастика.	подготовка к тестовому контролю	2	
20	История развития физической культуры в России. Комплекс упражнений для коррекции	подготовка к тестовому контролю	2	
21	Беседа о здоровом образе жизни. Упражнения в равновесии. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на координацию.	подготовка к тестовому контролю	2	
22	Профилактика простудных заболеваний. Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой. Упражнения в равновесии.	подготовка к тестовому контролю	2	
23	Оказание первой помощи при травмах. Упражнения для различных групп мышц. Упражнения на расслабление.	подготовка к тестовому контролю	2	
24	Правила составления утренней гимнастики. Упражнения с гимнастическими палками.	подготовка к тестовому контролю	2	
25	Комплекс общеподготовительных упражнений для подвижности плечевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника.	подготовка к тестовому контролю	4	
26	Комплекс аэробных упражнений. Ходьба и бег по заданию преподавателя. Упражнения на релаксацию.	подготовка к тестовому контролю	4	
	Итого		64	

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучаю ихся по дисциплине (модулю)

Для изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» разработаны следующие методические рекомендации

1. Методические рекомендации по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы по учебной дисциплине «Элективные курсы по

### 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучаю ихся по дисциплине (модулю)

# 7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Дескрип	Компетенции	Оценочные
торы	Компетенции	средства
	УК-7	
Знать	личный уровень сформированности показателей	тестовый
	физического развития и физической подготовленности.	контроль
Уметь	поддерживать здоровый образ жизни и отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные	тестовый контроль
Владеть	технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление	зачет

### 7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

	Урс	вни сформиров	анности компете	нции
Оценочные средства	Компетентность несформирована	Базовый уровень компетентности	Достаточный уровень компетентности	Высокий уровень компетентности

тестовый контроль	Не владеет	Владеет	Владеет	Владеет
	двигательными	двигательными	двигательными	двигательными
	навыками	навыками	навыками	навыками
	избранной	избранной	избранной	избранной
	дисциплины	дисциплины	дисциплины	дисциплины (вида
	(вида спорта)	(вида спорта)	(вида спорта),	спорта),
			двигательные	контрольные
			тесты выполнены	двигательные
			на достаточном	тесты выполнены
			уровне	достаточном
				уровне.
				Выступление на
				итоговых
				соревнованиях
зачет	Не владеет	Владеет	Владеет	Владеет
	двигательными	двигательными	двигательными	двигательными
	навыками	навыками	навыками	навыками
	избранной	избранной	избранной	избранной
	дисциплины	дисциплины	дисциплины	дисциплины (вида
	(вида спорта)	(вида спорта)	(вида спорта),	спорта),
			двигательные	контрольные
			тесты выполнены	двигательные
			на достаточном	тесты выполнены
			уровне	достаточном
				уровне.

# 7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризую их этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

# 7.3.1 Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов женщины

Упражнение	5	4	3	2	1
Бег 100м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Бег 2000м (мин., сек)					
вес до 70кг	10,15	10,50	11,20	11,50	12,15
вес более 70кг	10,35	11,2	11,55	12,4	13,15
Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке	25	20	17	13	10
Подтягивание в висе лежа (перекладина	20	16	10	6	4

			1		
Под ем и опускание туловища из					
положения лежа, ноги закреплены, руки					
за головой (кол - во раз)					
вес до 70 кг	60	50	40	30	20
вес более 70 кг	50	40	30	20	10
Наклон туловища вперед из и.п. сидя	11	9	7	5	3
ноги врозь (гибкость) (см)	11	9	/	3	3
Проба ШТАНГЕ (задержка дыхания на	больше	40 (0	40 25	24.20	менее
вдохе)	60	40 - 60	40 - 35	34-30	30
	!		мужчин	Ы	
Упражнение	5	4	3	2	1
Бег 100м (сек)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Бег 3000м (мин., сек)					
вес до 85кг	12	12,35	13,1	13,5	14
вес более 85кг	12,3	13,1	13,5	14,4	15,3
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Сгибание и разгибание рук в упоре на	15	12	9	7	5
брусьях (количество)					
Сгибание и разгибание рук в висе на					
перекладине (кол-во раз)					
вес до 85кг	15	12	9	7	5
вес более 85кг	12	10	7	4	2
В висе поднимание ног до касания	10	7	_	2	
перекладины (количество)	10	7	5	3	2
Наклон туловища вперед из и.п. сидя	9	7	5	3	1
ноги врозь (гибкость) (см)	)	/		3	1

### 7.4. Методические материалы, определяю ие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризую их этапы формирования компетенций.

60

больше 40 - 60 40 - 35

менее

30

34-30

Проба ШТАНГЕ (задержка дыхания на

вдохе)

#### 7.4.1. Оценивание тестового контроля

Критерий	Уровни формирования компетенций					
оценивания	Базовый	Достаточный	Высокий			
Владение двигательными навыками по избранной дисциплине (виду спорта)	не владеет	владеет на достаточном уровне	владеет на высоком уровне			

#### 7.4.2. Оценивание зачета

Критерий	Уровни формирования компетенций					
оценивания	Базовый	Достаточный	Высокий			
Посещаемость	100 посещение практических занятий	100 посещение практических занятий.	100 посещение практических занятий.			
Владение двигательными навыками	не обязательно	Владеет двигательными навыками по избранной дисциплине (виду спорта)	Владеет двигательными навыками по избранной дисциплине (виду спорта) на высоком уровне			
Выступление на соревнованиях	не обязательно	не обязательно	Выступление на итоговых соревнованиях			

# 7.5. Итоговая рейтинговая оценка теку ей и промежуточной аттестации студента по дисциплине

По учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» используется 4-балльная система оценивания, итог оценивания уровня знаний обучающихся предусматривает зачёт. Зачет выставляется во время последнего практического занятия при условии выполнения не менее 60 учебных поручений, предусмотренных учебным планом и РПД. Наличие невыполненных учебных поручений может быть основанием для дополнительных вопросов по дисциплине в ходе промежуточной аттестации. Во всех остальных случаях зачет сдается обучающимися в даты, назначенные преподавателем в период соответствующий промежуточной аттестации.

#### Шкала оценивания текущей и промежуточной аттестации студента

	1 3
Уровни формирования	Оценка по четырехбалльной шкале
компетенции	для зачёта
Высокий	
Достаточный	зачтено
Базовый	
Компетенция не сформирована	не зачтено

### 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная литература.

<b>№</b> п п	Библиографическое описание	ТИП (учебник, учебное пособие, учебно-метод пособие, др.)	Кол-во в библ.
1.	Беженцева, Л. М. Основы методики физического воспитания учебное пособие Л. М. Беженцева, Л. И. Беженцева. Томск ТГУ, 2009. 160 с. Текст электронный Лань электронно-библиотечная система. R p e. a оо .co оо 44216 (дата обращения 27.09.2020). Режим доступа для авториз. пользователей.	Учебные пособия	p e. a oo . co oo 44216
2.	Загревский, О. И. Основы терминологии гимнастических упражнений учебное пособие О. И. Загревский, В. С. Шерин. Томск ТГУ, 2013. 176 с. Текст электронный Лань электроннобиблиотечная система. R р е. а оо .co оо 44235 (дата обращения 27.09.2020). Режим доступа для авториз. пользователей.		p e. a oo . co oo 44235
3.	Загревский, В. И. Биомеханика физических упражнений учебное пособие В. И. Загревский, О. И. Загревский. Томск ТГУ, 2018. 262 с. В 978-5-94621-685-2. Текст электронный Лань электронно-библиотечная система. R р е. а оо .co оо 112890 (дата обращения 27.09.2020). Режим доступа для авториз. пользователей.		p e. a oo. co oo 11289 0
4.	Мухамедьяров Н. Н. Силовые виды спорта тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит Электронный ресурс учебное пособие Симферополь КИПУ, 2018 248 с.	учебное	p e. a oo . co oo 12519
5.	Потовская, Е. С. Атлетическая гимнастика учебнометодическое пособие Е. С. Потовская, В. Г. Шилько. Томск ТГУ, 2009. 80 с. Текст электронный Лань электронно-библиотечная система. R p e. a oo .co oo 44215 (дата обращения 27.09.2020). Режим доступа для авториз. пользователей.	Учебно- методичес кие	p e. a oo . co oo 44215

### Дополнительная литература.

<b>№</b> п п	Библиографическое описание	ТИП (учебник, учебное пособие, учебно-метод пособие, др.)	Кол-во в библ.
1.	Капилевич, Л. В. Физиология спорта учебное пособие Л. В. Капилевич. Томск ТГУ, 2013. 192 с. В 978-5-94621-354-7. Текст электронный Лань электронно-библиотечная система. R р е. а оо .co оо 44227 (дата обращения 27.09.2020). Режим доступа для авториз. пользователей.		p e. a oo . co oo 44227
2.	Катанский, С. А. Многостилевое контактное карате учебное пособие С. А. Катанский. Москва МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2010. 629 с. В 978-5-7038-3165-6. Текст электронный Лань электроннобиблиотечная система. R р е. а оо .co оо 106638 (дата обращения 30.09.2020). Режим доступа для авториз. пользователей.	Учебные пособия	p e. a oo. co oo 10663 8
3.	Крупицкая, О. Н. Общая физическая подготовка практикум О. Н. Крупицкая, Е. С. Потовская, В. Г. Шилько. Томск ТГУ, 2014. 58 с. В 978-5-94621-423-0. Текст электронный Лань электронно-библиотечная система. R р е. а оо .co оо 76740 (дата обращения 27.09.2020). Режим доступа для авториз. пользователей.	лабораторн ые работы, сборники задач и	a oo . co oo 76740
4.	Мухамедьяров, Н. Н. Силовые виды спорта тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит учебное пособие Н. Н. Мухамедьяров. Симферополь КИПУ, 2018. 248 с. В 978-5-907118-02-7. Текст электронный Лань электронно-библиотечная система. R р е. а оо .co оо 125195 (дата обращения 27.09.2020). Режим доступа для авториз.	Учебные пособия	p e. a oo . co oo 12519 5

5.	Радаева, С. В. Оздоровительная физическая культура студентов специальной медицинской группы вуза		
	учебно-методическое пособие С. В. Радаева, В. Г. Шилько, А. И. Загревская. Томск ТГУ, 2009. 63 с. Текст электронный Лань электронно-библиотечная система. R р е. а оо .co оо 44231 (дата обращения 27.09.2020). Режим доступа для авториз. пользователей.	Учебно- методичес кие пособия	p e. a oo . co oo 44231
7.			

## 9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

- $1. \Pi$ оисковые системы p .ra er.r , p ya dex.r ,
- 2. Федеральный образовательный портал .ed .r .
- 3. Российская государственная библиотека р .r .r r
- 4. Государственная публичная научно-техническая библиотека России R p p .r .
- 5.Государственное бюджетное учреждение культуры Республики Крым «Крымская республиканская универсальная научная библиотека»
- 6.Педагогическая библиотека р .ped .r
- 7. Научная электронная библиотека е BRAR .R (РИН )

## 10. Методические указания для обучаю ихся по освоению дисциплины (модуля)

#### Об ие рекомендации по самостоятельной работе бакалавров

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре - важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими

Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье. Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок - один из обязательных факторов здорового режима жизни.

Физические собой нагрузки представляют сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, об единенных термином «двигательная активность». У большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение

Самостоятельная работа предполагает

- 1) нахождение теоретических знаний по физической культуре
- 2) составление комплексов упражнений различной направленности
- 3) подготовку к практическим занятиям по заданию преподавателя (подготовка и проведение общеразвивающих упражнений на занятиях физической культуры)
- 4) подготовку к контрольным нормативам
- 5) выполнение самостоятельных физических упражнений на занятии и в домашних условиях

# 11. Перечень информационных технологий, используемых при осу ествлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Информационные технологии применяются в следующих направлениях оформление письменных работ выполняется с использованием текстового редактора

демонстрация компьютерных материалов с использованием мультимедийных технологий

использование информационно-справочного обеспечения, такого как правовые справочные системы (Консультант и др.), онлайн словари, справочники (Грамота.ру, Интуит.ру, Википедия и др.), научные публикации.

использование специализированных справочных систем (электронных учебников, справочников, коллекций иллюстраций и фотоизображений, фотобанков, профессиональных социальных сетей и др.).

```
Ope O се Ссылка р .ope o се.or r
Mo a re ox Ссылка р . o a.or r re ox e
re O се Ссылка р r . reo се.or
```

o P Ссылка .dopd .co r p .7- p.or 7- р Ссылка p а der Ссылка ree Co reeco a der.co p e Reader Ссылка acro a .ado e.co r r acro a pd -reader. p попо р (графический редактор) Ссылка а еМа с (графический редактор) Ссылка r а Вох Ссылка . r a ox.or p

Ado e Reader Ссылка acro a .ado e.co r r acro a pd -reader. p

8.1 Лицензионная версия по договору №471 1 от Операционная система do 11.12.2014 г.

Электронно-библиотечная система Библиокомплектатор

Национальна электронная библиотека - федеральное государственное бюджетное учреждение «Российская государственная библиотека» (ФГБУ «РГБ»)

Редакция Базы данных «ПОЛПРЕД Справочники»

Электронно-библиотечная система «ЛАН »

#### 12. Описание материально-технической базы, необходимой для осу ествления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

- -Гимнастическая скамейка
- -Стенка гимнастическая
- -Маты гимнастические
- -Скакалка 50 mt.
- -Гантели металлические 23 шт.
- -Коврик гимнастический 20 шт.
- -Обруч металлический 20 шт.
- -Коврик массажные 10 шт.
- -Степы 10 шт.
- -Помосты тяжелоатлетические 3 шт
- -Тренажерный зал для усовершенствования силовых и скоростно-силовых
- -Штанги тяжелоатлетические 6 шт
- -Гантели 10 шт
- -Тумбочка для магнезий -1 шт
- -Тренажер для тренировок мышц ног, рук, шеи, живота, спины, груди
- -Брусья, перекладина 1 комплект
- -Скамейка гимнастическая 3 шт
- -Скакалки 10шт.
- -Мяч баскетбольный 10 шт.
- -Мяч волейбольный 15 шт.
- -Мяч футбольный 5 шт.
- -Набор настольного тенниса 6 ком.

- -Ракетки настольного тенниса 20шт.
- -Стойки волейбольные 2 ком.
- -Сетка волейбольная 1 шт.
- -Стол для настольного тенниса 5 шт.
- -Комплект для н. тенниса 5 шт.
- -Бадминтон 10 ком.
- -Дартц 2 шт.
- -Hacoc 1 IIIT

### 13. Особенности организации обучения по дисциплине обучаю ихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с OB3

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей
- создание контента, который можно представить в различных видах без потерь данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества
- создание возможности для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников например, так, чтобы лица с нарушением слуха получали информацию визуально, с нарушением зрения аудиально
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счет альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть ДЛЯ лекций использованы проведения виртуальных возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения практических занятий, выступления с докладами и защитой выполненных работ, проведение тренингов, организации коллективной работы
- применение дистанционных образовательных технологий для организации текущего и промежуточного контроля
  - увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с

ОВЗ форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи зачет и экзамен, проводимый в письменной форме, не более чем на 90 мин., проводимый в устной форме не более чем на 20 мин., продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы не более чем на 15 мин.

#### 14. Виды занятий, проводимых в форме практической подготовки

(не предусмотрено при изучении дисциплины)