

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

Руководитель ОПОП

Р.И. Сулейманов

(15» 03 20 22 r.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

Н.Н. Мухамедьяров

(15) 02

20 22 г.

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

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образованиепрофиль подготовки «Технология» 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 «Технология» составлена на основании ФГОС ВО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 № 121.

рабочей программы нолинсь Н.Н.	I. Мухамедьяров
Рабочая программа рассмотрена и одо	брена на заседании кафедры физической
культуры от <u>20 27</u> г., пр	отокол № <u></u>
Заведующий кафедрой Подпись Н.І	Н. Мухамедьяров
Рабочая программа рассмотрена и одо	брена на заседании УМК факультета
психологии и педагогического образовот	
Председатель УМК 3. Р	. Асанова

Составитель

- 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 «Технология».
- 2.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

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 направленности;
- 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, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

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. Объем 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	Bcero	лек	лаб. зан.	прак т.зан	сем.	ИЗ	СР	(время на контроль)
2	68		56			56			12	3a
3	76		64			64			12	3a
4	60		48			48			12	3a
5	62		48			48			14	3a
6	62		48			48			14	3a
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)

						Кол	ичест	гво ча	асов						
Наименование тем			ОЧН	ая фс	рма					заочі	ная ф	орма			Форма
(разделов, модулей)	Всего			в том	, чсле)		Всего]	в том	, чсле)		текущего контроля
	B(Л	лаб	пр	сем	И3	CP	Bc	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.		,	Зачет	,						
контроля		 `	3 4461							
Совершенствование										
силовых качеств,	16		14		2					тестовый
работа на	10		1.							контроль
тренажерах.										
Совершенствование										
в классе степ										
аэробика, сочетание										тестовый
степ аэробики с	16		14		2					контроль
различными										
танцевальными										
классами.										
Танцевальные										тестовый
направления в	14		12		2					контроль
аэробике		_								
Совершенствование										
силовых качеств,	14		12		2					тестовый
работа на	1.		12		2					контроль
тренажерах.										
Совершенствование										
в классе степ										
аэробика, сочетание										тестовый
степ аэробики с	16		12		4					контроль
различными										
танцевальными										
классами										
Всего часов за	76		64		12					
3 семестр			•							
Форма промеж.		,	Зачет	,						
контроля		 						ı		
Обучение классу	12		10		2					тестовый
латино на степах.										контроль
Фитбол (аэробика										
партерного										
характера с использованием	12		10		2					тестовый контроль
резиновых мячей										контроль
большого размера).										
Аэробика с										
оборудованием: Степ-аэробика										
(использование	10		10		,					тестовый
степплатформы с	12		10		2					контроль
регулируемой										
высотой).										
,										

T.		1	Т	1		1	ı —	ı —	ı —	1	
Танцевальная											
фитнес-аэробика:											тестовый
Джаз-аэробика (на	12	10			2						контроль
основе джазового											-
танца).											
Стретчинг,											
дыхательные											тестовый
упражнения,	12	8			4						контроль
релаксация.											
Всего часов за			+								
60 0 0 00000 NO 00000	60	48			12						
4 семестр											
Форма промеж.		Заче	Т								
контроля		 									
Силовые											
упражнения	12	10			2						тестовый
аэробики без	12	10									контроль
предметов.											
Силовые											
упражнения											
аэробики без	12	10			2						тестовый
предметов на степах.	12	10									контроль
предметов на степах.											
			_								
Классическая	12	10			2						тестовый
аэробика.		10									контроль
Силовые классы в	14	10			4						тестовый
аэробике	14	10			Ť						контроль
Совершенствование											V
базовой аэробики.	12	8			4						тестовый контроль
											контроль
Всего часов за	- (2	40			1.4						
5 семестр	62	48			14						
Форма промеж.							ı	l	ı		
контроля		Заче	T								
Обучение классу			T								
ЛАТИНО, базовые	12	10			2						тестовый
***	12	10									контроль
движения.			-								
Танцевальные											тестовый
направления в	12	10			2						контроль
аэробике.											
Силовые классы в	14	10			4						тестовый
аэробике	14	10			4						контроль
Совершенствование											
базовой аэробики.	14	10			4						тестовый
1											контроль
Совершенствование											
силовых качеств,											тестовый
работа на	10	8			2						контроль
тренажерах.											г
<u> </u>			+					-		-	
Всего часов за	62	48			14						
6 семестр											

Форма промеж. контроля			Зачет	,							
Всего часов дисциплине	328		264			64					
часов на контроль		•								•	
				MH	ЮГС	БОР	ЬE				
Основные правила											
проведения соревнований по различным видам многоборья.	12		10			2					тестовый контроль
Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	12		10			2					тестовый контроль
Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	12		10			2					тестовый контроль
Совершенствованиет ехники бега на различных стайерских дистанциях.	10		8			2					тестовый контроль
Специальная физическая подготовка.	12		10			2					тестовый контроль
Общая физическая подготовка.	10		8			2					тестовый контроль
Всего часов за 2 семестр	68		56			12					
Форма промеж. контроля			Зачет								
Техника обучения спортивной ходьбы.	16		14			2					тестовый контроль
Игровое занятие	16		14			2					тестовый контроль
Мужское пятиборье.	14		12			2					тестовый контроль
Женское троеборье.	14		12			2					тестовый контроль
Техника бега на длинные дистанции	16		12			4					тестовый контроль
Всего часов за 3 семестр	76		64			12					
Форма промеж. контроля			Зачет	`							
. Упражнения для развития прыгучести.	12		10			2					тестовый контроль

Упражнения для										
развития качеств,										v
необходимые при	12	10		2						тестовый контроль
выполнении										контроль
контрольных тестов.										
Совершенствовать										
технико тактические										
действия во время	10	10		2						тестовый
_	12	10		2						контроль
выполнения тестов.										
0 7										
Особенности										
техники бега на		l								тестовый
различных	12	10		2						контроль
спринтерских										
дистанциях.										
Прием тестов.	12	8		4						тестовый контроль
Всего часов за	(0	40		10						
4 семестр	60	48		12						
Форма промеж.		2								
контроля		Зачет								
Подвижные игры и										тестовый
эстафеты.	12	10		2						контроль
. Беговая подготовка.										
. Беговая подготовка.	12	10		2						тестовый контроль
05										
Общая физическая	12	10		2						тестовый
подготовка.		_								контроль
Совершенствование	14	10		4						тестовый
приема мяча				-						контроль
Совершенствование										тестовый
техники старта в	12	8		4						контроль
беге.										r
Всего часов за	(2	40		1.4						
5 семестр	62	48		14						
Форма промеж.		 _								
контроля		Зачет								
Общая физическая										тестовый
подготовка.	12	10		2						контроль
Специальная		 							\vdash	•
	12	10		2						тестовый
физическая	12	10		2						контроль
подготовка.		<u> </u>								
Совершенствование										
техники низкого										тестовый
старта в беге на	14	10		4						тестовыи контроль
короткие дистанции.										1
Силовая подготовка.	1.4	1.0		А						тестовый
	14	10		4		L_	L	L		контроль
Соревнование.										
Восстановительное	10	8		2						тестовый
занятие.										контроль
								<u> </u>		

Всего часов за	(2		40			1.4							
6 семестр	62		48			14							
Форма промеж. контроля			Зачет	,									
Всего часов дисциплине	328		264			64							
часов на контроль								I	I	I	<u> </u>	I	
•				КИС	КУС	СИНЬ	САЙ						
Методика обучения упражнениям в киокусинкай каратэ, разминка в киокусинкай	12		10			2							тестовый контроль
Обучение обязательным нормативным требованиям базовых технических действий.	12		10			2							тестовый контроль
Обучение технике упражнений на гибкость растяжку, средством восстановления и стимуляции работы.	12		10			2							тестовый контроль
Обучение технике базовых технических действий на начальном этапе подготовки для изучения техники блоков и ударов и стойкам в киокусинкай, в движении.	10		8			2							тестовый контроль
Обучение перемещениям в киокуинкай методом шаг, подшаг, свич, прыжок, подскок	12		10			2							тестовый контроль
Обучение технике прямых ударов руками	10		8			2							тестовый контроль
Всего часов за 2 семестр	68		56			12							
Форма промеж. контроля			Зачет	,									

	1							ı	Ι	
Обучение начальной технике ката в киокусинкай каратэ.	16		14		2					тестовый контроль
Обучение прямых и боковых ударов ногами	16		14		2					тестовый контроль
Обучение и совершенствование техники блоков руками	14		12		2					тестовый контроль
Обучение и совершенствование технике блоков и ударов в перемещениях, в киокусинкай методом шаг, подшаг, свич, прыжок, подскок	14		12		2					тестовый контроль
Обучение технике ударов ногами на месте и в движении, передней, задней ногами с шагами вперед, назад, в три уровня, в сторону	16		12		4					тестовый контроль
Всего часов за 3 семестр	76		64		12					
Форма промеж. контроля		,	Зачет							
Совершенствование техники блоков руками.	12		10		2					тестовый контроль
Обучение технике ударов ногами на месте и в движении, передней, задней ногами с шагами вперед, назад, в три уровня, в сторону.	12		10		2					тестовый контроль
Обучение технике специализированных гимнастических комплексов - ката	12		10		2					тестовый контроль
Обучение технике вариантов ухода.	12		10		2					тестовый контроль

							ı	ı		
Совершенствование										
соревновательных	12		8		4					тестовый
упражнений в	12		"		7					контроль
киокусинкай.										
Всего часов за			10							
4 семестр	60		48		12					
Форма промеж.		<u> </u>	•							
контроля			Зачет							
Совершенствование			Т	П				I		
_	12		10		2					тестовый
техники круговых	12		10		2					контроль
ударов ногами.										
Совершенствование										
и обучение базовых										
технических										
действий на	10		10		_					тестовый
начальном этапе	12		10		2					контроль
подготовки для										
изучения техники										
блоков и ударов.										
			1	\vdash						
Совершенствование										
обязательных			l							тестовый
нормативных	12		10		2					контроль
требований в										
киокусинкай.										
Совершенствование										.,
техники ударов	14		10		4					тестовый контроль
ногами.										контроль
Совершенствование										
техники ударов	12		8		4					тестовый
руками.					·					контроль
Всего часов за										
5 семестр	62		48		14					
Форма промеж.			Зачет							
контроля		1	1				I	ı —	1	
Совершенствование										
техники										
соревновательных										тестовый
упражнений.	12		10		2					контроль
Ведение условно-										•
свободного										
поединка в парах.										
Совершенствование				\Box						
технике специально-										
подготовительных	12		10		2					тестовый
упражнений в	14		10							контроль
киокусинкай.										
KHORY CHIRCH.										

			1	г т								
Совершенствование												
соревновательных												
упражнений: удары	14		10			4						тестовый
руками, ответные,	17		10			7						контроль
встречные удары												
ногами.												
Совершенствование												
техники												
передвижения,												
маневрирования,												тестовый
специально	14		10			4						контроль
подготовительной												-
техники ударов												
руками.												
			-									
Совершенствование												
техники												
соревновательных												тестовый
упражнений в	10		8			2						контроль
тактических												_
действиях												
киокусинкай каратэ.												
Всего часов за	(2		40			1.4						
6 семестр	62		48			14						
Форма промеж.		<u> </u>									•	
контроля			Зачет									
Всего часов												
дисциплине	328		264			64						
- ' '												
часов на контроль		<u> </u>							•	•	L	
часов на контроль			HAG	СТОЛ	ІЬНЬ	ый т	ЕНН	ис			l	
			HAG	СТОЛ	ІЬНЬ	ый т	ЕНН	ИС				
Горизонтальный				СТОЛ	ІЬНЬ		EHIH	ИС				тесторый
Горизонтальный хват ракетки и его	12		HA (СТОЛ	ІЬНЬ	ый т 2	ЕНН	ИС				тестовый контроль
Горизонтальный хват ракетки и его варианты, и хват	12			СТОЛ	ІЬНЬ		ЕНН	ИС				
Горизонтальный хват ракетки и его варианты, и хват «пером»	12			СТОЛ	ІЬНЬ		ЕНН	ИС				
Горизонтальный хват ракетки и его варианты, и хват «пером» Элементарные			10	СТОЛ	ІЬНЬ	2	ЕНН	ИС				
Горизонтальный хват ракетки и его варианты, и хват «пером» Элементарные движения ракетки с	12			СТОЈ	ІЬНЕ		ЕНН	ИС				контроль
Горизонтальный хват ракетки и его варианты, и хват «пером» Элементарные движения ракетки с мячом			10	СТОЛ	ІЬНЬ	2	ЕНН	ИС				контроль
Горизонтальный хват ракетки и его варианты, и хват «пером» Элементарные движения ракетки с мячом Техника выполнения	12		10	СТОЛ	ІЬНЬ	2	ЕНН	ИС				контроль тестовый контроль
Горизонтальный хват ракетки и его варианты, и хват «пером» Элементарные движения ракетки с мячом			10	СТОЛ	ІЬНН	2	ЕНН	ИС				контроль
Горизонтальный хват ракетки и его варианты, и хват «пером» Элементарные движения ракетки с мячом Техника выполнения подачи «челнок»	12		10	СТОЛ	ІЬНЬ	2	ТЕНІН	ис				контроль тестовый контроль тестовый
Горизонтальный хват ракетки и его варианты, и хват «пером» Элементарные движения ракетки с мячом Техника выполнения	12		10 10 10	СТОЈ	ІЬНЬ	2 2	ЕНН	ИС				контроль тестовый контроль тестовый контроль
Горизонтальный хват ракетки и его варианты, и хват «пером» Элементарные движения ракетки с мячом Техника выполнения подачи «челнок»	12		10	СТОЈ	ІЬНЬ	2	ЕНН	ИС				контроль тестовый контроль тестовый
Горизонтальный хват ракетки и его варианты, и хват «пером» Элементарные движения ракетки с мячом Техника выполнения подачи «челнок» Техника выполнения подачи «маятник»	12		10 10 10	СТОЛ	ІЬНЬ	2 2	ГЕНІН	ис				контроль тестовый контроль тестовый контроль
Горизонтальный хват ракетки и его варианты, и хват «пером» Элементарные движения ракетки с мячом Техника выполнения подачи «челнок»	12		10 10 10	СТОЈ	ІЬНЬ	2 2	ЕНН	ИС				контроль тестовый контроль тестовый контроль тестовый контроль
Горизонтальный хват ракетки и его варианты, и хват «пером» Элементарные движения ракетки с мячом Техника выполнения подачи «челнок» Техника выполнения подачи «маятник»	12		10 10 10	СТОЈ	ІЬНЬ	2 2	ЕНН	ИС				контроль тестовый контроль тестовый контроль тестовый контроль
Горизонтальный хват ракетки и его варианты, и хват «пером» Элементарные движения ракетки с мячом Техника выполнения подачи «челнок» Техника выполнения подачи «маятник» Техника выполнения	12		10 10 10 8	СТОЈ	ІЬНЬ	2 2 2	ГЕНІН	ИС				контроль тестовый контроль тестовый контроль тестовый контроль
Горизонтальный хват ракетки и его варианты, и хват «пером» Элементарные движения ракетки с мячом Техника выполнения подачи «челнок» Техника выполнения подачи «маятник» Техника выполнения	12		10 10 10 8	СТОЈ	ІЬНЬ	2 2 2	ЕНН	ИС				контроль тестовый контроль тестовый контроль тестовый контроль тестовый контроль
Горизонтальный хват ракетки и его варианты, и хват «пером» Элементарные движения ракетки с мячом Техника выполнения подачи «челнок» Техника выполнения подачи «маятник» Техника выполнения подачи «маятник»	12		10 10 10 8	СТОЈ	ІЬНЬ	2 2 2	ЕНН	ИС				контроль тестовый контроль тестовый контроль тестовый контроль тестовый контроль
Горизонтальный хват ракетки и его варианты, и хват «пером» Элементарные движения ракетки с мячом Техника выполнения подачи «челнок» Техника выполнения подачи «маятник» Техника выполнения подачи «веер»	12 12 10		10 10 10 8 10	СТОЈ	ІЬНЬ	2 2 2 2	ТЕНІН	ИС				контроль тестовый контроль тестовый контроль тестовый контроль тестовый контроль
Горизонтальный хват ракетки и его варианты, и хват «пером» Элементарные движения ракетки с мячом Техника выполнения подачи «челнок» Техника выполнения подачи «маятник» Техника выполнения подачи «веер» Техника выполнения удара «накатом» справа.	12 12 10 12		10 10 10 8 10	CTOJ	ІЬНЬ	2 2 2 2 2	ЕНН	ИС				контроль тестовый контроль тестовый контроль тестовый контроль тестовый контроль
Горизонтальный хват ракетки и его варианты, и хват «пером» Элементарные движения ракетки с мячом Техника выполнения подачи «челнок» Техника выполнения подачи «маятник» Техника выполнения подачи «веер» Техника выполнения удара «накатом»	12 12 10 12		10 10 10 8 10	CTOJ	ІЬНЬ	2 2 2 2	ЕНН	ИС				контроль тестовый контроль тестовый контроль тестовый контроль тестовый контроль

Форма промеж. контроля		Зачет						
Обучение последовательности техники удара слева.	16	14		2				тестовый контроль
Техника выполнения удара «топ-спин» справа	16	14		2				тестовый контроль
Техника выполнения удара «топ-спин» слева.	14	12		2				тестовый контроль
Современная подача «веер» в парах через сетку.	14	12		2				тестовый контроль
Топ-спин с отскоком от стены. Техника выполнения удара «топ-спин» слева.	16	12		4				тестовый контроль
Всего часов за 3 семестр	76	64		12				
Форма промеж. контроля		Зачет	?					
Техника выполнения удара «топ-спин» справа	12	10		2				тестовый контроль
Техника выполнения подачи «челнок»	12	10		2				тестовый контроль
Элементарные движения ракетки с мячом	12	10		2				тестовый контроль
Горизонтальный хват ракетки и его варианты, хват «пером»	12	10		2				тестовый контроль
Учебные игры и участие в соревнованиях	12	8		4				тестовый контроль
Всего часов за 4 семестр	60	48		12				
Форма промеж. контроля		Зачет						
Техника выполнения удара «топ-спин» справа	12	10		2				тестовый контроль
Техника выполнения удара «топ-спин» слева.	12	10		2				тестовый контроль

T.								I		ı	I	
Техника выполнения подачи «челнок»	12		10			2						тестовый контроль
Техника выполнения подачи «маятник»	14		10			4						тестовый контроль
Современные подачи «веер» в парах через сетку.	12		8			4						тестовый контроль
Всего часов за 5 семестр	62		48			14						
Форма промеж. контроля			Зачет									
Техника выполнения удара «топ-спин» справа	12		10			2						тестовый контроль
Техника выполнения удара «топ-спин» слева	12		10			2						тестовый контроль
Техника выполнения подачи «челнок»	14		10			4						тестовый контроль
Техника выполнения подачи «маятник». Современные подачи «веер» в парах через сетку.	14		10			4						тестовый контроль
Учебные игры и участие в соревнованиях.	10		8			2						тестовый контроль
Всего часов за 6 семестр	62		48			14						
Форма промеж. контроля			Зачет									
Всего часов дисциплине	328		264			64						
часов на контроль												
M			ТЯ	ЖЕЈ	ІАЯ А	ΥТЛІ	стин	KA_	<u> </u>		<u> </u>	
Методика обучения тяжелоатлетическим упражнениям.	12		10			2						тестовый контроль
Обучение технике скоростно- силовых упражнений для мышц рук ,ног и спины.	12		10			2						тестовый контроль

		 _							
Обучение технике упражнений на									
гибкость, средством									тестовый
восстановления и	12	10		2					контроль
стимуляции работы.									
Обучение технике									тестовый
протяжки рывковой	10	8		2					контроль
в стойку									
Обучение технике									тестовый
протяжки на грудь в	12	10		2					контроль
стойку									_
Обучение технике									
приседаний на	10	8		2					тестовый
плечах, на груди, в	10	l °		Z					контроль
ножницах.									
Всего часов за	68	56		10					
2 семестр	08	30		12					
Форма промеж.		 Зачет							
контроля		заче:	ľ						
Обучение технике									
рывка из и.п гриф									
выше колена, ниже									
колена с помоста с	16	14		2					тестовый контроль
фиксацией штанги в									контроль
полуприседе, в									
глубоком седе									
Обучение и									
совершенствование									
техники жима,									
швунга жимового,	16	14		2					тестовый контроль
рывковых уходов из-									контроль
за головы рывковым									
хватом.									
Обучение технике									
подъема штанги на									
грудь от подрыва,									
выше колена, ниже	14	12		2					тестовый
колена, с помоста в									контроль
полуприсед в									
глубокий сед.									
Обучение и		+							
совершенствование									
технике жима стоя,									
швунга жимового со									тестовый
стоек,швунга	14	12		2					тестовыи контроль
толчкового, толчок с									
груди в «ножницы»									
15",									
			L				L		

0.5		 г -	ı .					ı	
Обучение технике									
тяги рывковой и									
толчковой с помоста									
(до подрыва, без									
выхода и с выходом	16	12		4					тестовый контроль
на носок									контроль
(уступающем									
режиме))									
Всего часов за									
3 семестр	76	64		12					
Форма промеж.						l		<u> </u>	
		Зачет	?						
контроля		Г				l	I	Ι	
Совершенствование									
техники протяжки									
рывковой в стойку	12	10		2					тестовый
(от подрыва, выше	12	10		2					контроль
коленей, ниже									
коленей с помоста)									
Совершенствование									
техники протяжки									
на грудь в стойку (от									
подрыва, выше	12	10		2					тестовый
коленей, ниже	12			2					контроль
коленей с помоста)									
коленей с помоста)									
Обучение технике									
рывка с плинтов									
(различной высоты)	12	10		2					тестовый
в полуприсед,	12			2					контроль
глубокий сед.									
Обучение технике									
· ·									
подьема на грудь с плинтов (различной									
высоты) в	12	10		2					тестовый контроль
· ·									контроль
полуприсед,									
глубокий сед.									
Совершенствование									
рывка и толчка									тестовый
классического	12	8		4					контроль
(«ножницы» швунга									.
толчкового).									
Всего часов за	60	48		12					
4 семестр	00	40		12					
Форма промеж.		 Зачет							
контроля		Jayei							

Совершенствование техники рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприседе, в глубоком седе.	12	10		2				тестовый контроль
Совершенствование и обучение подъема штанги на грудь	12	10		2				тестовый контроль
Совершенствование техники тяги рывковой и толчковой с помоста, подставки, с плинтов (различной высоты) (до подрыва, без выхода и с выходом на носок (уступающем режиме))	12	10		2				тестовый контроль
Совершенствование и обучении технике приседаний на плечах (стандартным и узким положением стоп), груди в ножницах.(уступающем режиме)	14	10		4				тестовый контроль
Совершенствование техники рывка и толчка в условиях соревнований.	12	8		4				тестовый контроль
Всего часов за 5 семестр	62	48		14				
Форма промеж. контроля		Зачет	Γ		 	 	 	
Совершенствование техники рывка и подьема на грудь с плинтов (различной высоты)	12	10		2				тестовый контроль

Совершенствование												
техники рывка из и.п												
гриф выше колена,												
ниже колена с	12		10			2						тестовый
помоста с фиксацией	12		10			_						контроль
штанги в												
полуприсед, в												
глубоком седе												
Совершенствование												
подьема штанги на												
грудь (п.п, в												
глубокий сед) из и.п.												тестовый
гриф от подрыва,	14		10			4						контроль
выше коленей, ниже												-
коленей с помоста.												
коленей с помоста.												
Совершенствование												
техники тяги												
рывковой и												
толчковой с												
помоста, подставки,												
с плинтов	14		10			4						тестовый
(различной высоты)	17		10			7						контроль
до подрыва, без												
выхода и с выходом												
на носок												
(уступающем												
режиме))												
режиме))												
Совершенствование												
техники приседаний												
на плечах												
(стандартным и												
1'												тестовый
узким положением	10		8			2						контроль
стоп), груди в												
ножницах												
(уступающем												
режиме)												
Всего часов за												
6 семестр	62		48			14						
								l	<u> </u>	l	<u> </u>	
Форма промеж.		,	Зачет	,								
контроля									I	ı	ı	
Всего часов	328		264			64						
дисциплине												
часов на контроль												
				AP	MPE	СЛИ	НГ					
Базовые действие:												
Подход к столу,												
постановка ног,	12		10			2						тестовый
постановка локтя	12		10			_						контроль
предплечья.												
продпистья.												

		 	_					
Постановка углов предплечья, плеча, захват рукоятки.	12	10		2				тестовый контроль
Работа ног: положение опорной ноги и толкающий ноги.	12	10		2				тестовый контроль
Ознакомление с техническими навыками борьбы за столом постановки захвата кисти соперника.	10	8		2				тестовый контроль
Ознакомление видом борьбы: верхом, в крюк, в косу.	12	10		2				тестовый контроль
Подводящие упражнения к стойки за столом, проработка мышечных групп участвующих в этом упражнении.	10	8		2				тестовый контроль
Всего часов за 2 семестр	68	56		12				
Форма промеж. контроля		Заче	T					
Разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами, туловищем, их взаимодействие во время выполнение атакующих, защитных и контратакующих действий.	16	14		2				тестовый контроль

		1							
Базовые упражнение									
для укрепления рук:									
пронация кисти с									
отягощением с									
лямкой,									
накручивание на									
горизонтальную ось									
троса с									
отягощением,									
сгибание и									
разгибание рук стоя									
с w-грифом,									
сгибание и	16		14		2				тестовый контроль
разгибание рук в									контроль
висе на перекладине									
с прогибом, хват									
молот, хват									
классический и									
обратным хватом,									
сгибание и									
разгибание рук в									
упоре на брусья.									
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,									тестовый
базовые упражнение	14		12		2				контроль
для укрепление ног:									
приседание со									
штангой на									
плечах(на груди),									
подъём на носок с									
отягощением,									
выпады со штангой									
на плечах.									
				1			l		

			_					г -			
Обучение борьбы											
верхом: в пронацию											
кисти и	14		12		2						тестовый контроль
перемещение с											контроль
протяжкой.											
Тренировка											
скоростно силовых											
1 -											
навыков и	16		12		4						тестовый
подводящие					-						контроль
упражнения для											
старта.											
Всего часов за	7.				10						
3 семестр	76		64		12						
Форма промеж.								·		•	
контроля			Зачет								
Обучение борьбы в			1				Ι	l	1		
крюк: в супинации											тестовый
кисти и	12		10		2						контроль
перемещение с											
протяжкой.											
Обучение защитных											
и контратакующих											
действий против	12		10		2						тестовый
борьбы в крюк.	12				2						контроль
copposi s apion.											
06 6 6		\vdash	-				-				
Обучение борьбы в											
косу: в трицепс с	12		10		2						тестовый
продавливанием	12				_						контроль
вниз.											
Обучение защитных											
и контратакующих											
действий против	12		10		2						тестовый
борьбы в косу.			1		_						контроль
06,440,4440		 	1				 		 		
Обучение защитных											
и контратакующих											тестовый
действий против	12		8		4						контроль
борьбы верхом.											
							<u> </u>				
Всего часов за	(0		40		1.2						
4 семестр	60		48		12						
Форма промеж.			_								
контроля			Зачет								
			1				Ι	I	I	<u> </u>	
Тренировка											
скоростно силовых											
навыков и	12		10		2						тестовый
подводящие	14		'		~						контроль
упражнения для											
старта.											
			1				 				

Разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами, туловищем, их взаимодействие вовремя выполнение атакующих, защитных и контратакующих действий.	12		10		2				тестовый контроль
Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта.	12		10		2				тестовый контроль
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	14		10		4				тестовый контроль
Постановка углов предплечья, плеча, захват рукоятки.	12		8		4				тестовый контроль
Всего часов за 5 семестр Форма промеж.	62		48 Зачет		14				
контроля Совершенствование упражнения борьбы верхом: в пронацию кисти и перемещение с протяжкой	12		10		2				тестовый контроль

			$\overline{}$	г т			1				
Совершенствование											
упражнения борьбы											
в крюк: в супинации						_					тестовый
кисти и	12		10		2	2					контроль
перемещение с											
протяжкой.											
_							_				
Совершенствование											
упражнения											
(разучивание стойки											
за столом,	14		10		4	4					тестовый
положение рук,											контроль
перемещение											
руками, ногами).											
			+			_	-				
Тренировка											
скоростно силовых											
навыков и	1.4		10			,					тестовый
подводящие	14		10			4					контроль
упражнения для											
старта.											
Упражнения,				 		+	 				
которые направлены						- [
	1.0					, l					тестовый
на развитие силовых	10		8		4	2					контроль
качеств.											
Всего часов за	62		48		1	4					
6 семестр	02		40		1	⁴					
Форма промеж.		•	n		•						
контроля			Зачет	Γ							
Всего часов											
т рсего часов				П			Ι		<u> </u>		
	328		264		6	4					
дисциплине			264		6	4					
			264								
дисциплине часов на контроль			264		РЕГБІ			I			
дисциплине часов на контроль Правила поведения и			264								
дисциплине часов на контроль Правила поведения и меры безопасности	328		 		РЕГБІ	И					тестовый
дисциплине часов на контроль Правила поведения и меры безопасности при проведении			264		РЕГБІ						тестовый контроль
дисциплине часов на контроль Правила поведения и меры безопасности при проведении занятий. Готовность	328		 		РЕГБІ	И					
дисциплине часов на контроль Правила поведения и меры безопасности при проведении	328		 		РЕГБІ	И					
дисциплине часов на контроль Правила поведения и меры безопасности при проведении занятий. Готовность	12		10		РЕГЫ	2					
дисциплине часов на контроль Правила поведения и меры безопасности при проведении занятий. Готовность к регби.	328		 		РЕГЫ	И					контроль
дисциплине часов на контроль Правила поведения и меры безопасности при проведении занятий. Готовность к регби. Введение в регби, правила игры регби.	12		10		РЕГЫ	2					контроль
дисциплине часов на контроль Правила поведения и меры безопасности при проведении занятий. Готовность к регби. Введение в регби, правила игры регби. Передача мяча	12		10		РЕГБІ	2					контроль тестовый контроль тестовый
дисциплине часов на контроль Правила поведения и меры безопасности при проведении занятий. Готовность к регби. Введение в регби, правила игры регби. Передача мяча пасом и получение	12		10		РЕГБІ	2					контроль тестовый контроль
дисциплине часов на контроль Правила поведения и меры безопасности при проведении занятий. Готовность к регби. Введение в регби, правила игры регби. Передача мяча пасом и получение мяча.	12 12 12		10		ΡΕΓΕΙ	2					контроль тестовый контроль тестовый контроль
дисциплине часов на контроль Правила поведения и меры безопасности при проведении занятий. Готовность к регби. Введение в регби, правила игры регби. Передача мяча пасом и получение	12		10		ΡΕΓΕΙ	2					контроль тестовый контроль тестовый
дисциплине часов на контроль Правила поведения и меры безопасности при проведении занятий. Готовность к регби. Введение в регби, правила игры регби. Передача мяча пасом и получение мяча. Ловля мяча.	12 12 12		10		ΡΕΓΕΙ	2					контроль тестовый контроль тестовый контроль
дисциплине часов на контроль Правила поведения и меры безопасности при проведении занятий. Готовность к регби. Введение в регби, правила игры регби. Передача мяча пасом и получение мяча. Ловля мяча. Подбор мяча. Удары	12 12 12 10		10 10 8		ΡΕΓ ΕΙ 2	2 2 2 2					тестовый контроль тестовый контроль тестовый контроль
дисциплине часов на контроль Правила поведения и меры безопасности при проведении занятий. Готовность к регби. Введение в регби, правила игры регби. Передача мяча пасом и получение мяча. Ловля мяча. Подбор мяча. Удары ногой, удар с земли	12 12 12		10		ΡΕΓ ΕΙ 2	2					контроль тестовый контроль тестовый контроль
дисциплине часов на контроль Правила поведения и меры безопасности при проведении занятий. Готовность к регби. Введение в регби, правила игры регби. Передача мяча пасом и получение мяча. Ловля мяча. Подбор мяча. Удары ногой, удар с земли при начальных	12 12 12 10		10 10 8		ΡΕΓ ΕΙ 2	2 2 2 2					тестовый контроль тестовый контроль тестовый контроль тестовый контроль
дисциплине часов на контроль Правила поведения и меры безопасности при проведении занятий. Готовность к регби. Введение в регби, правила игры регби. Передача мяча пасом и получение мяча. Ловля мяча. Подбор мяча. Удары ногой, удар с земли при начальных ударах.	12 12 12 10		10 10 8		ΡΕΓ ΕΙ 2	2 2 2 2					тестовый контроль тестовый контроль тестовый контроль тестовый контроль
дисциплине часов на контроль Правила поведения и меры безопасности при проведении занятий. Готовность к регби. Введение в регби, правила игры регби. Передача мяча пасом и получение мяча. Ловля мяча. Подбор мяча. Удары ногой, удар с земли при начальных ударах. Штрафные и	12 12 12 10		10 10 8		ΡΕΓ ΕΙ 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	2 2 2 2					контроль тестовый контроль тестовый контроль тестовый контроль тестовый контроль
дисциплине часов на контроль Правила поведения и меры безопасности при проведении занятий. Готовность к регби. Введение в регби, правила игры регби. Передача мяча пасом и получение мяча. Ловля мяча. Подбор мяча. Удары ногой, удар с земли при начальных ударах. Штрафные и свободные удары.	12 12 12 10		10 10 10 8 10		ΡΕΓ ΕΙ 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2					тестовый контроль тестовый контроль тестовый контроль тестовый контроль
дисциплине часов на контроль Правила поведения и меры безопасности при проведении занятий. Готовность к регби. Введение в регби, правила игры регби. Передача мяча пасом и получение мяча. Ловля мяча. Подбор мяча. Удары ногой, удар с земли при начальных ударах. Штрафные и свободные удары. Всего часов за	12 12 12 10 12		10 10 10 8 10 8		ΡΕΓ ΕΙ 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2					контроль тестовый контроль тестовый контроль тестовый контроль тестовый контроль
дисциплине часов на контроль Правила поведения и меры безопасности при проведении занятий. Готовность к регби. Введение в регби, правила игры регби. Передача мяча пасом и получение мяча. Ловля мяча. Подбор мяча. Удары ногой, удар с земли при начальных ударах. Штрафные и свободные удары.	12 12 12 10		10 10 10 8 10		ΡΕΓ ΕΙ 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2					контроль тестовый контроль тестовый контроль тестовый контроль тестовый контроль

Форма промеж. контроля		Зачет						
Штрафные и свободные удары	16	14		2				тестовый контроль
Выполнение захватов, последовательность отработки захватов.	16	14		2				тестовый контроль
Навыки игры в контакте.	14	12		2				тестовый контроль
Схватка, коридор (аут).	14	12		2				тестовый контроль
Нападение. Контратака. Защита. Рак, мол.	16	12		4				тестовый контроль
Всего часов за 3 семестр	76	64		12				
Форма промеж. контроля		Зачет						
Ознакомление с тренажерами, используемыми для развитая мышц груди, спины и брюшного пресса.	12	10		2				тестовый контроль
Упражнения, которые направлены на развитие силовых качеств.	12	10		2				тестовый контроль
Прием выходных нормативов.	12	10		2				тестовый контроль
Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и спины.	12	10		2				тестовый контроль
Жим штанги лежа.	12	8		4				тестовый контроль
Всего часов за 4 семестр	60	48		12				
Форма промеж. контроля		Зачет						

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

П									 1
Приседания со									
штангой на спине,									
вес снаряжения.									
Выпрямление ног									
сидя на специальном									
устройстве.									
Сгибание ног на									
специальном									
устройстве, вес									
снаряжения.	12		10		2				тестовый
Выпрямление рук в	12		10		2				контроль
локтях со штангой									
лежа. Сгибание рук									
со штангой стоя.									
Жим штанги из-под									
головы сидя.									
Подтягивание на									
перекладине.									
Ознакомление с									
тренажерами,									
которые									
используются для									
развитая мышц									
груди, спины и			10						тестовый
брюшного пресса.	14		10		4				контроль
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
лавке. Тяга штанги									контроль
до живота в наклоне.									
Тяга за голову сидя									
на специальном									
устройстве.									
Гиперэкстензия.									
и инсрэкстензия.									

Прием выходных			1					Ι	<u> </u>	l	
_											
нормативов: подъем											
туловища на											
римской лавке, жим											
штанги лежа от											
грудей,											
гиперэкстензия.											
1.Выполнение											
упражнений для											
развития мышц ног.											
2. 2.Прием											
выходных											
нормативов:											
подтягивание на	1.0										тестовый
перекладине	10		8			2					контроль
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											
<u> ~ </u>											
Всего часов за	62		48			14					
6 семестр	02		10			17					
Форма промеж.			Зачет	,							
контроля			Sage								
Всего часов			264								
дисциплине	328		264			64					
часов на контроль		<u> </u>									
weed no nempens				II	IAXN	латі	<u></u>				
История. Шахматная										1	тестовый
доска.	12		10			2					контроль
Первоначальные сведения. Ходы,	12		10			2					тестовый
· ·	12		10								контроль
цель игры.			-								
Понятие шаха, мата,											
пата. Правила игры.											тестовый
Контрольная работа	12		10			2					контроль
по 1,2 занятиям.											-
Шахматная нотация.											
Рокировка. Сила											
фигур и пешек в											тестовый
абсолютной оценке,	10		8			2					контроль
их свойства и											
подвижность.											
								 	 Ц	<u> </u>	

Тяжелые и легкие фигуры. Типовые матовые позиции. Центр и фланги.	12		10			2				тестовый контроль
Мат ферзем и ладьей. Мат 2-я ладьями (принцип оттеснения короля на край доски, опасность пата). Превращение пешки.	10		8			2				тестовый контроль
Всего часов за 2 семестр	68		56			12				
Форма промеж. контроля			Зачет	7						
Взаимосвязь шахмат и физической культуры. Воспитательное значение шахмат.	16		14			2				тестовый контроль
Сила фигур и пешек в их абсолютной оценке	16		14			2				тестовый контроль
Классификация и название дебютных построений. Основные требования к дебюту, роль	14		12			2				тестовый контроль
План в шахматной партии. Стадии – дебют, середина, окончания и их особенности.	14		12			2				тестовый контроль
Материальное преимущество. Реализация большого материального преимущества, использование преимущества в конце партии.	16		12			4				тестовый контроль
Всего часов за 3 семестр	76		64			12				
Форма промеж. контроля										

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

Простейшие окончания: А) Ладейные Б) Легкофигурные	12		10			2						тестовый контроль
Упражнения и практика по пройденному материалу.	12		10			2						тестовый контроль
Шахматная композиция	14		10			4						тестовый контроль
Анализ партий. Техника расчета вариантов.	14		10			4						тестовый контроль
Дебютный репертуар. Краткий обзор дебютов (популярных часто применяемых).	10		8			2						тестовый контроль
Всего часов за 6 семестр	62		48			14						
Форма промеж. контроля		Зачет										
Всего часов дисциплине	328		264			64						
часов на контроль			_									
			пециа	льная	я мед	ицин	ская	груг	па			
Инструктаж по ТБ. Роль физической культурыв восстановлении здоровья. ЗОЖ. У пражнения для разминки. Ходьба под счет. Легкий бег.	12		10			2						тестовый контроль
Подбор индивидуального комплекса для каждого студента согласно чередование бега и ходьбы	12		10			2						тестовый контроль
Влияние ежедневных пеших прогулок на здоровье. Техника спортивной ходьбы. Эстафетный бег.	12		10			2						тестовый контроль

Ходьба в сочетании с поворотамив движении, на месте. Дыхательная гимнастика. Индивидуальный режим дня, задачи, которые необходимо учитывать при его организации. Низкий и высокий старт	10		8		2				тестовый контроль
Понятие об утомлении, переутомлении, переутомлении, активный и пассивный отдых. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Челночный бег.	12		10		2				тестовый контроль
Бег на скорость на короткие дистанции из разных исходных положений. Упражнения на равновесие. Прыжки на одной, на двух ногах, на месте.	10		8		2				тестовый контроль
Всего часов за 2 семестр Форма промеж. контроля	68	,	56 Вачет		12				

D. 6									
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)	16		14		2				тестовый контроль
Общая характеристика и причина возникновения профессиональных заболеваний. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	16		14		2				тестовый контроль
Планирование индивидуальных физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию выносливости. Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки. Бег на выносливость 1000-1200 м.	14		12		2				тестовый контроль
Расчет индекса здоровья по показателям пробы Руфье. Бег на короткие дистанции.	14		12		2				тестовый контроль
Особенности построенияи содержания самостоятельных заня тий по ОФП. Стойки, перемещения, подача мяча.	16		12		4				тестовый контроль

Всего часов за 76 64 12 3 семестр Форма промеж. Зачет контроля Передача мяча в волейболе. Комплекс тестовый 2 12 10 упражнений для контроль профилактики плоскостопия. Комплекс суставной гимнастики по тестовый 12 10 2 Норбекову. контроль Настольный теннис (стойки, хватракетки, тестовый жонглирование, 12 10 2 контроль удары, подача). Учебная игра. Правильное дыхание на уроках гимнастики. Правильная осанка. тестовый 12 10 2 Бег и ходьба под контроль музыку с изменением скорости. Развитие гибкости икоординации. тестовый 12 8 4 Комплекс аэробных контроль упражнений. Всего часов за 60 48 12 4 семестр $\overline{\Phi}$ орма промеж. Зачет контроля Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (ходьба на носках, пятках тестовый 12 10 2 наружной и контроль внутренней стопе и т.д.). Комплекс упражнений на растягивание мышц.

		,								
Упражнения в										
равновесии (ходьба										
с грузом по										
наклонной										тестовый
скамейке).	12		10		2					контроль
Упражнения для										•
укрепления мышц										
спины и живота										
			4	<u> </u>						
Массаж и										
самомассаж.										u l
Аэробика.	12		10		2					тестовый контроль
Дыхательная										ROTIPOND
гимнастика.										
История развития			+							
физической										
_										
культуры в России.	14		10		4					тестовый
Комплекс										контроль
упражнений для										
коррекции осанки.			\perp							
Беседа о здоровом										
образе жизни.										
Упражнения в										
равновесии.										
Упражнения для	12		۵		4					тестовый
профилактики	12		8		4					контроль
плоскостопия.										
Упражнения на										
координацию.			\perp							
Всего часов за	(2		40		1.4					
5 семестр	62		48		14					
Форма промеж.		<u> </u>						·		
контроля			Зачет	Γ						
			Т	Ι						
Профилактика										
простудных										
заболеваний.										
Дыхательная										#207227Y-¥
гимнастика по	12		10		2					тестовый контроль
методу										Koniponii
Стрельниковой.										
Упражнения в										
равновесии.										
			+							
Оказание первой										
помощи при										
травмах.										
Упражнения для	12		10		2					тестовый
различных групп	12		10							контроль
мышц. Упражнения										
на расслабление.										
							L			

Правила составления утренней гимнастики. У пражнения с гимнастическими палками.	14		10		4				тестовый контроль
Комплекс общеподготовительн ых упражнений для подвижности плечевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника.	14		10		4				тестовый контроль
Комплекс аэробных упражнений. Ходьба и бег по заданию преподавателя. Упражнения на релаксацию.	10		8		2				тестовый контроль
Всего часов за 6 семестр	62		48		14				
Форма промеж. контроля			Зачет	,					
Всего часов дисциплине	328		264		64				
часов на контроль									

5. 1. Тематический план лекций

(не предусмотрено учебным планом)

5. 2. Темы практических занятий

занятия	Наименование практического занятия	Форма прове-дения (актив.,		нество
2		интерак.)	ОФО	3ФО
	АЭРОБИКА			
1.	Обучение базовой аэробике	Акт.	10	
	Основные вопросы:			
	1. Обучение базовым шагам.			
	2. Развитие координации движений.			
	3. Релаксация.			
	4. Обучение техники прыжков в аэробике.			
2.	Степ аэробика	Акт.	10	

Основные вопросы:	
1. Обучение базовым шагам на степах.	
2. Сочетание движений рук и ног.	
3. Обучение работать на 2-х степах.	
3. Танцевальные направления в аэробике Акт. 10	
Основные вопросы:	
1. Обучению классу ХИП-ХОП.	
2. Обучение классу РИВЕР-ДЕНС.	
4. Силовые классы в аэробике Акт. 8	
Основные вопросы:	
1. Знакомство с элементами класса ТАЙ-БО.	
2. Обучение классу ГИБКАЯ СИЛА.	
5. Совершенствование базовой аэробики. Акт. 10	
Основные вопросы:	
1. Обучение аэробным прыжкам, махам.	
6. Совершенствование базовой аэробики. Акт. 8	
Основные вопросы:	
1. Совершенствование силовых, скоростных и	
координационных качеств.	
7. Совершенствование силовых качеств, работа Акт. 14	
на тренажерах.	
8. Совершенствование в классе степ аэробика, Акт. 14	
сочетание степ аэробики с различными	
танцевальными классами.	
Основные вопросы:	
1. Обучение классу ГИБКАЯ СИЛА.	
9. Танцевальные направления в аэробике Акт. 12	
Основные вопросы:	
1. Обучение танцевальному классу рок-н-ролл.	
2. Обучение танцевальному стилю кантри.	
10. Совершенствование силовых качеств, работа Акт. 12	
на тренажерах.	
11. Совершенствование в классе степ аэробика, Акт. 12	
сочетание степ аэробики с различными	
танцевальными классами	
12. Обучение классу латино на степах. Акт. 10	
Основные вопросы:	
1. Обучение в парах на одном степе. 2. Элементы фитнес-йоги.	

13.	Фитбол (аэробика партерного характера с использованием резиновых мячей большого размера).	Акт.	10	
14.	Аэробика с оборудованием: Степ-аэробика (использование степплатформы с регулируемой высотой).	Акт.	10	
15.	Танцевальная фитнес-аэробика: Джаз- аэробика (на основе джазового танца).	Акт.	10	
16.	Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация.	Акт.	8	
17.	Силовые упражнения аэробики без предметов.	Акт.	10	
18.	Силовые упражнения аэробики без предметов на степах.	Акт.	10	
19.	Классическая аэробика.	Акт.	10	
	Силовые классы в аэробике	Акт.	10	
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	Акт.	8	
	на тренажерах.			
	Итого		264	
	МНОГОБОРЬЕ			
1.	Основные правила проведения соревнований по различным видам многоборья.	Акт.	10	
2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Акт.	10	
3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Акт.	10	
4.	Совершенствованиетехники бега на различных стайерских дистанциях.	Акт.	8	
5.	Специальная физическая подготовка.	 Акт.	10	
6.	Общая физическая подготовка.	Акт.	8	
-3. 7.	Техника обучения спортивной ходьбы.	Акт.	14	
8.	Игровое занятие	Акт.	14	
		Акт.	12	
9.	плужское пятиоорье.	<i>i i i i</i> .	1 -	
9.	Мужское пятиборье. <i>Основные вопросы:</i>	TIKI.		

	2. Нижняя подача.			
	3. Прямая подача.			
10.	Женское троеборье.	Акт.	12	
11.	Техника бега на длинные дистанции	Акт.	12	
12.	. Упражнения для развития прыгучести.	Акт.	10	
13.	Упражнения для развития качеств,	Акт.	10	
	необходимые при выполнении контрольных			
	тестов.			
14.	Совершенствовать технико тактические	Акт.	10	
	действия во время выполнения тестов.			
15.	Особенности техники бега на различных	Акт.	10	
	спринтерских дистанциях.			
16.	Прием тестов.	Акт.	8	
17.	Подвижные игры и эстафеты.	Акт.	10	
18.	. Беговая подготовка.	Акт.	10	
19.	Общая физическая подготовка.	Акт.	10	
20.	Совершенствование приема мяча	Акт.	10	
21.	Совершенствование техники старта в беге.	Акт.	8	
22.	Общая физическая подготовка.	Акт.	10	
23.	Специальная физическая подготовка.	Акт.	10	
24.	Совершенствование	Акт.	10	
2 1.	техники низкого старта в беге на короткие	T IXI		
	дистанции.			
	Основные вопросы:			
	1. Выполнение передачи над собой двумя			
	руками сверху.			
	2. Выполнение передачи над собой двумя			
	руками снизу.			
25.	Силовая подготовка.	Акт.	10	
26.	Соревнование. Восстановительное занятие.	Акт.	8	
	Итого	1 2211	264	
	КИОКУСИНКАЙ	ı		
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	11111.		
	стимуляции работы.			
I	James paro ibi.	I	I I	

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	Акт.	12	
	блоков руками			
10.	Обучение и совершенствование технике	Акт.	12	
	блоков и ударов в перемещениях, в			
	киокусинкай методом шаг, подшаг, свич,			
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.	10	
13.	Обучение технике ударов ногами на месте и в	Акт.	10	
	движении, передней, задней ногами с шагами			
	вперед, назад, в три уровня, в сторону.			
14.	Обучение технике специализированных	Акт.	10	
	гимнастических комплексов - ката			
15.	Обучение технике вариантов ухода.	Акт.	10	
16.	Совершенствование соревновательных	Акт.	8	
	упражнений в киокусинкай.			
17.	Совершенствование техники круговых ударов	Акт.	10	
	ногами.			
18.	Совершенствование и обучение базовых	Акт.	10	
	технических действий на начальном этапе			
	подготовки для изучения техники блоков и			
	ударов.			
19.	Совершенствование обязательных	Акт.	10	
	нормативных требований в киокусинкай.			
20.	Совершенствование техники ударов ногами.	Акт.	10	
21.	Совершенствование техники ударов руками.	Акт.	8	
22.	Совершенствование техники	Акт.	10	
	соревновательных упражнений. Ведение			
	условно-свободного поединка в парах.			
1	ı		1	

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	Акт.	8	
	соревновательных упражнений в тактических			
	действиях киокусинкай каратэ.			
	Итого		264	
	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИ	[C		
1.	Горизонтальный хват ракетки и его варианты,	Акт.	10	
	и 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			
	4. Вращение мяч на правой стороне ракетки			
	движением руки справа – налево, хват ракетки			
	горизонтальный.			
2.	Элементарные движения ракетки с мячом	Акт.	10	
	Основные вопросы:			
	1. Простые вращения мяча, вращения мяча в			
	различных направлениях.			
	2. Выработка двигательной реакции и способы			
	управления мячом и ракеткой в пространстве.			
	3. Техника подачи мяча «толчком».			
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			
4.	сетку. 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			
	подвижному мячу.			
	4. Выполнение удара «накатом» в парах через			
	сетку и с отскока от стены.			
	0.5		4.4	
7.	Обучение последовательности техники удара	Акт.	14	
	слева.	A	1 /	
8.	Техника выполнения удара «топ-спин» справа	Акт.	14	
	Основные вопросы:			
	1. Создание целостного представления о			
	технике подачи «топ-спин».			
	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	Акт.	12	
	сетку.			
11.	Топ-спин с отскоком от стены. Техника	Акт.	12	
	выполнения удара «топ-спин» слева.			
12.	Техника выполнения удара «топ-спин» справа	Акт.	10	
13.	Техника выполнения подачи «челнок»	Акт.	10	
14.	Элементарные движения ракетки с мячом	Акт.	10	
15.	Горизонтальный хват ракетки и его варианты,	Акт.	10	
	хват «пером»			
16.	Учебные игры и участие в соревнованиях	Акт.	8	
17.	Техника выполнения удара «топ-спин» справа	Акт.	10	
18.	Техника выполнения удара «топ-спин» слева.	Акт.	10	
19.	Техника выполнения подачи «челнок»	Акт.	10	
20.	Техника выполнения подачи «маятник»	Акт.	10	
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	
	ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА	1		
1.	Методика обучения тяжелоатлетическим	Акт.	10	
	упражнениям.			
2.	Обучение технике скоростно- силовых	Акт.	10	
	упражнений для мышц рук ,ног и спины.		<u> </u>	
3.	Обучение технике упражнений на гибкость,	Акт.	10	
	средством восстановления и стимуляции			
	работы.			
4.	Обучение технике протяжки рывковой в	Акт.	8	

1	Основные вопросы:			
	1. От подрыва			
	2. Выше коленей			
	3. Ниже коленей с помоста			
5.	Обучение технике протяжки на грудь в стойку	Акт.	10	
•	Основные вопросы:	1 2111		
	1. От подрыва			
	2. Выше коленей			
	3. Ниже коленей с помоста			
6.	Обучение технике приседаний на плечах, на	Акт.	8	
°.	груди, в ножницах.	ZIKI.		
7.	Обучение технике рывка из и.п гриф выше	 Акт.	14	
/.	колена, ниже колена с помоста с фиксацией	ANI.	14	
	штанги в полуприседе, в глубоком седе			
8.		Λ τ <i>σ</i> το	14	
0.	Обучение и совершенствование техники жима,	Акт.	14	
	швунга жимового, рывковых уходов из-за			
0	головы рывковым хватом.	Λ	12	
9.	Обучение технике подьема штанги на грудь от	Акт.	12	
	подрыва, выше колена, ниже колена, с помоста			
10	в полуприсед в глубокий сед.		10	
10.	Обучение и совершенствование технике жима	Акт.	12	
	стоя, швунга жимового со стоек,швунга			
4.4	толчкового, толчок с груди в «ножницы»		10	
11.	Обучение технике тяги рывковой и толчковой	Акт.	12	
	с помоста (до подрыва, без выхода и с			
	выходом на носок (уступающем режиме))			
12.	Совершенствование техники протяжки	Акт.	10	
	рывковой в стойку (от подрыва, выше коленей,			
	ниже коленей с помоста)			
13.	Совершенствование техники протяжки на	Акт.	10	
	грудь в стойку (от подрыва, выше коленей,			
	ниже коленей с помоста)			
14.	Обучение технике рывка с плинтов (различной	Акт.	10	
	высоты) в полуприсед, глубокий сед.			
15.	Обучение технике подьема на грудь с плинтов	Акт.	10	
	(различной высоты) в полуприсед, глубокий			
	сед.			
16.	Совершенствование рывка и толчка	Акт.	8	
	классического («ножницы» швунга			
	толчкового).			
	ı		1	'

17.	Совершенствование техники рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприседе, в глубоком седе.	Акт.	10	
18.	Совершенствование и обучение подъема штанги на грудь	Акт.	10	
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.	10	
20.	Совершенствование и обучении технике приседаний на плечах (стандартным и узким положением стоп), груди в ножницах.(уступающем режиме)	Акт.	10	
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 седе	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		<u>, </u>	
1.	Базовые действие: Подход к столу, постановка ног, постановка локтя предплечья.	Акт.	10	
2.	Постановка углов предплечья, плеча, захват рукоятки.	Акт.	10	
3.	Работа ног: положение опорной ноги и толкающий ноги.	Акт.	10	

4.	Ознакомление с техническими навыками борьбы за столом постановки захвата кисти соперника.	Акт.	8	
5.	Ознакомление видом борьбы: верхом, в крюк, в косу.	Акт.	10	
6.	Подводящие упражнения к стойки за столом, проработка мышечных групп участвующих в этом упражнении.	Акт.	8	
7.	Разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами, туловищем, их взаимодействие во время выполнение атакующих, защитных и контратакующих действий.	Акт.	14	
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 w-грифом, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине с прогибом, хват молот, хват классический и обратным хватом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусья.	Акт.	14	
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), подъём на носок с отягощением, выпады со штангой на плечах.	Акт.	12	
10.	Обучение борьбы верхом: в пронацию кисти и перемещение с протяжкой.	Акт.	12	
11.	Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта.	Акт.	12	
12.	Обучение борьбы в крюк: в супинации кисти и перемещение с протяжкой.	Акт.	10	
13.	Обучение защитных и контратакующих действий против борьбы в крюк.	Акт.	10	
14.	Обучение борьбы в косу: в трицепс с продавливанием вниз.	Акт.	10	

15. Обучение защитных и контратакующих действий против борьбы в косу. 16. Обучение защитных и контратакующих действий против борьбы в косу. 17. Тренировка скоростно силовых навыков и подволящие упражнения для старта. 18. Разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами, туловищем, их взаимодействие вовремя выполнение атакующих, защитных и контратакующих действий. 19. Тренировка скоростно силовых навыков и подволящие упражнения для старта. 20. Базовые упражнение для укрепление спины: гиперикстензия, наклоны со штантой на плечах, стибание и разгибание рук в висе на перекладине широким хватом, тяга со штангой на вытянутых руках, на прямых ногах 21. Постановка углов предплечья, плеча, захват рукоятки. 22. Совершенствование упражнения борьбы верхом: в пронацию кисти и перемещение с протяжкой 23. Совершенствование упражнения борьбы в крюк: в супинации кисти и перемещение с протяжкой. 24. Совершенствование упражнения (разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами). 25. Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта. 26. Упражнения, которые направлены на развитие силовых качеств. Итого РЕГБИ 1. Правила поведения и меры безопасности при люке пенни занятий Готовность к регби					
16. Обучение защитных и контратакующих действий против борьбы верхом. Акт. 8 17. Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта. Акт. 10 18. Разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами, туловищем, их взаимодействие вовремя выполнение атакующих, защитных и контратакующих действий. Акт. 10 19. Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения 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 Акт. 10 21. Постановка углов предплечья, плеча, захват рукоятки. Акт. 8 22. Совершенствование упражнения борьбы верхом: в пронацию кисти и перемещение с протяжкой Акт. 10 23. Совершенствование упражнения борьбы в крюк: в супинации кисти и перемещение с протяжкой. Акт. 10 24. Совершенствование упражнения (разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами). Акт. 10 25. Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения, которые направлены на развитие силовых качеств. Акт. 8 Итого 264 РЕГБИ 1. Правила поведения и меры безопасности при Акт. 10	15.	1 * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	Акт.	10	
Подводящие упражнения для старта. 18. Разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами, туловищем, их взаимодействие вовремя выполнение атакующих, защитных и контратакующих действий. 10 19. Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта. Акт. 10 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 Акт. 8 21. Постановка углов предплечья, плеча, захват рукоятки. Акт. 10 22. Совершенствование упражнения борьбы верхом: в пронацию кисти и перемещение с протяжкой Акт. 10 23. Совершенствование упражнения борьбы в крюк: в супинации кисти и перемещение с протяжкой. Акт. 10 24. Совершенствование упражнения (разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами). Акт. 10 25. Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта. Акт. 8 Упражнения, которые направлены на развитие силовых качеств. Акт. 8 Итого 264 РЕГБИ 1. Правила поведения и меры безопасности при Акт. 10	16.	Обучение защитных и контратакующих	Акт.	8	
18. Разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами, туловищем, их взаимодействие вовремя выполнение атакующих, защитных и контратакующих действий. Акт. 10 19. Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта. Акт. 10 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 Акт. 8 21. Постановка углов предплечья, плеча, захват рукоятки. Акт. 10 22. Совершенствование упражнения борьбы верхом: в пронацию кисти и перемещение с протяжкой Акт. 10 23. Совершенствование упражнения борьбы в крюк: в супинации кисти и перемещение с протяжкой. Акт. 10 24. Совершенствование упражнения (разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами). Акт. 10 25. Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта. Акт. 8 26. Упражнения, которые направлены на развитие силовых качеств. Акт. 8 Итого 264 РЕГБИ 1. Правила поведения и меры безопасности при Акт. 10	17.	Тренировка скоростно силовых навыков и	Акт.	10	
ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТАРТА. 20. Базовые упражнение для укрепление спины: гиперикстензия, наклоны со штангой на плечах, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине широким хватом, тята со штангой на вытянутых руках, на прямых ногах 21. Постановка углов предплечья, плеча, захват рукоятки. 22. Совершенствование упражнения борьбы верхом: в пронацию кисти и перемещение с протяжкой 23. Совершенствование упражнения борьбы в крюк: в супинации кисти и перемещение с протяжкой. 24. Совершенствование упражнения (разучивание с протяжкой. 25. Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта. 26. Упражнения, которые направлены на развитие силовых качеств. Итого 264 264 264 264 266	18.	Разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами, туловищем, их взаимодействие вовремя выполнение атакующих, защитных и контратакующих	Акт.	10	
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 рукоятки. 22. Совершенствование упражнения борьбы верхом: в пронацию кисти и перемещение с протяжкой 23. Совершенствование упражнения борьбы в крюк: в супинации кисти и перемещение с протяжкой. 24. Совершенствование упражнения (разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами). 25. Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта. 26. Упражнения, которые направлены на развитие силовых качеств. Итого РЕГБИ 1. Правила поведения и меры безопасности при Акт. 10	19.	1 1	Акт.	10	
рукоятки. 22. Совершенствование упражнения борьбы верхом: в пронацию кисти и перемещение с протяжкой 23. Совершенствование упражнения борьбы в крюк: в супинации кисти и перемещение с протяжкой. 24. Совершенствование упражнения (разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами). 25. Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта. 26. Упражнения, которые направлены на развитие силовых качеств. Итого 264 РЕГБИ 1. Правила поведения и меры безопасности при Акт. 10	20.	гиперикстензия, наклоны со штангой на плечах, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине широким хватом, тяга со штангой	Акт.	10	
верхом: в пронацию кисти и перемещение с протяжкой 23. Совершенствование упражнения борьбы в крюк: в супинации кисти и перемещение с протяжкой. 24. Совершенствование упражнения (разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами). 25. Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта. 26. Упражнения, которые направлены на развитие силовых качеств. Итого РЕГБИ 1. Правила поведения и меры безопасности при Акт. 10	21.	1	Акт.	8	
23. Совершенствование упражнения борьбы в крюк: в супинации кисти и перемещение с протяжкой. Акт. 10 24. Совершенствование упражнения (разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами). Акт. 10 25. Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта. Акт. 10 26. Упражнения, которые направлены на развитие силовых качеств. Акт. 8 Итого 264 РЕГБИ 1. Правила поведения и меры безопасности при Акт. 10	22.	верхом: в пронацию кисти и перемещение с	Акт.	10	
стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами). 25. Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта. 26. Упражнения, которые направлены на развитие силовых качеств. Итого РЕГБИ 1. Правила поведения и меры безопасности при Акт. 10	23.	крюк: в супинации кисти и перемещение с	Акт.	10	
подводящие упражнения для старта. 26. Упражнения, которые направлены на развитие силовых качеств. Акт. 8 Итого 264 РЕГБИ 1. Правила поведения и меры безопасности при Акт. 10	24.	стойки за столом, положение рук,	Акт.	10	
силовых качеств. Итого 264 РЕГБИ 1. Правила поведения и меры безопасности при Акт. 10	25.		Акт.	10	
РЕГБИ 1. Правила поведения и меры безопасности при Акт. 10	26.	Упражнения, которые направлены на развитие	Акт.	8	
1. Правила поведения и меры безопасности при Акт. 10		Итого		264	
		РЕГБИ			
проведении запитии. Тотовность к регон.	1.	Правила поведения и меры безопасности при проведении занятий. Готовность к регби.	Акт.	10	
2. Введение в регби, правила игры регби. Акт. 10	2.	Введение в регби, правила игры регби.	Акт.	10	
3. Передача мяча пасом и получение мяча. Акт. 10	3.	Передача мяча пасом и получение мяча.	Акт.	10	
4. Ловля мяча. Акт. 8	4.	Ловля мяча.	Акт.	8	

5.	Подбор мяча. Удары ногой, удар с земли при	Акт.	10	
	начальных ударах.		0	
6.	Штрафные и свободные удары.	Акт.	8	
7.	Штрафные и свободные удары	Акт.	14	
8.	Выполнение захватов, последовательность	Акт.	14	
	отработки захватов.		10	
9.	Навыки игры в контакте.	<u>Акт.</u>	12	
10.	Схватка, коридор (аут).	Акт.	12	
11.	Нападение. Контратака. Защита. Рак, мол.	Акт.	12	
12.	Ознакомление с тренажерами, используемыми	Акт.	10	
	для развитая мышц груди, спины и брюшного			
	пресса.			
	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.	10	
	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.			
	3. Выпрямление рук в локтях со штангой лежа.			
14.	Прием выходных нормативов.	 Акт.	10	
	Основные вопросы:			
	1. Подтягивание на перекладине широким			
	хватом за голову.			
	2. Приседание со штангой на спине.			
15.	Выполнение упражнений для развития мышц	 Акт.	10	
10.	брюшного пресса и спины.	AXIXI.		
16.	Жим штанги лежа.	 Акт.	8	
—	Вступительное занятие на поле. Задание и	<u>Акт.</u> Акт.	10	
1/.	содержание специального раздела. Правила	ANI.		
	поведения и меры безопасности при			
	проведения и меры оезопасности при проведении занятий. Готовность к регби.			
10		A	10	
18.	Введение в регби, правила игры регби.	Акт.	10	

19.	Передача мяча пасом и получение мяча.	Акт.	10	
20.	Ловля мяча.	Акт.	10	
21.	Подбор мяча. Удары ногой, удар с земли при начальных ударах.	Акт.	8	
22.	Ознакомление с тренажерами, которые используются для развития мышц груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мышц груди, спины и брюшного пресса.	Акт.	10	
23.	Приседания со штангой на спине, вес 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-под головы сидя. Подтягивание на перекладине.	Акт.	10	
24.	Ознакомление с тренажерами, которые используются для развитая мышц груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мышц груди, спины и брюшного пресса.	Акт.	10	
25.	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. Гиперэкстензия.	Акт.	10	

26.	Прием выходных нормативов: подъем 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: подъем туловища на римской лавке, жим штанги лежа на горизонтальной лавке, гиперэкстензия. Упражнения для развития мышц рук, ног.	Акт.	8	
	Итого		264	
	ШАХМАТЫ		204	
1.	История. Шахматная доска.	Акт.	10	
2.	Первоначальные сведения. Ходы, цель игры.	<u>Акт.</u>	10	
3.	Понятие шаха, мата, пата. Правила игры.	<u>Акт.</u>	10	
	Контрольная работа по 1,2 занятиям.			
4.	Шахматная нотация. Рокировка. Сила фигур и пешек в абсолютной оценке, их свойства и подвижность.	Акт.	8	
5.	Тяжелые и легкие фигуры. Типовые матовые позиции. Центр и фланги.	Акт.	10	
6.	Мат ферзем и ладьей. Мат 2-я ладьями (принцип оттеснения короля на край доски, опасность пата). Превращение пешки.	Акт.	8	
7.	Взаимосвязь шахмат и физической культуры. Воспитательное значение шахмат.	Акт.	14	
8.	Сила фигур и пешек в их абсолютной оценке	Акт.	14	
9.	Классификация и название дебютных построений. Основные требования к дебюту, роль	Акт.	12	
10.	План в шахматной партии. Стадии – дебют, середина, окончания и их особенности.	Акт.	12	

11.	Материальное преимущество. Реализация большого материального преимущества, использование преимущества в конце партии.	Акт.	12	
12.	Упражнение и практика по пройденному материалу.	Акт.	10	
13.	Упражнение и практика по пройденному материалу.	Акт.	10	
14.	Атака в шахматной партии, подготовка в осуществлении Примеры (на основе анализа дебютных ходов)	Акт.	10	
15.	Защита в шахматной партии, ее принципы. Активная и пассивная оборона. Примеры.	Акт.	10	
16.	Комбинационный план в действии как совокупность средств и защита (в элементарном виде). Примеры, методические указания.	Акт.	8	
17.	Седьмая и вторая горизонтали, открытые и полуоткрытые линии.	Акт.	10	
18.	Различная активность и ценность фигур.	Акт.	10	
19.	Сильные и слабые поля.	Акт.	10	
20.	Основные тактические приемы.	Акт.	10	
21.	Типичные жертвы.	Акт.	8	
22.	Простейшие окончания: А) Ладейные Б) Легкофигурные	Акт.	10	
23.	Упражнения и практика по пройденному материалу.	Акт.	10	
24.	Шахматная композиция	Акт.	10	
25.	Анализ партий. Техника расчета вариантов.	Акт.	10	
26.	Дебютный репертуар. Краткий обзор дебютов (популярных часто применяемых).	Акт.	8	
	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 ходьбы	Акт.	10	

3.	Влияние ежедневных пеших прогулок на здоровье. Техника спортивной ходьбы. Эстафетный бег.	Акт.	10	
4.	Ходьба в сочетании с поворотамив движении, на месте. Дыхательная гимнастика. Индивидуальный режим дня, задачи, которые необходимо учитывать при его организации. Низкий и высокий старт	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, на месте.	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 прыжковые упражнения.	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 самостоятельных занятий по ОФП. Стойки, перемещения, подача мяча.	Акт.	12	
12.	Передача мяча в волейболе. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	Акт.	10	
13.	Комплекс суставной гимнастики по Норбекову.	Акт.	10	
14.	Настольный теннис (стойки, хватракетки, жонглирование, удары, подача). Учебная игра.	Акт.	10	

15.	Правильное дыхание на уроках гимнастики. Правильная осанка. Бег и ходьба под музыку с изменением скорости.	Акт.	10	
16.	Развитие гибкости икоординации. Комплекс аэробных упражнений.	Акт.	8	
17.	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (ходьба на носках, пятках наружной и внутренней стопе и т.д.). Комплекс упражнений на растягивание мышц.	Акт.	10	
18.	Упражнения в равновесии (ходьба с грузом по наклонной скамейке). Упражнения для укрепления мышц спины и живота	Акт.	10	
19.	Массаж и самомассаж. Аэробика. Дыхательная гимнастика.	Акт.	10	
20.	История развития физической культуры в России. Комплекс упражнений для коррекции осанки.	Акт.	10	
21.	Беседа о здоровом образе жизни. Упражнения в равновесии. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на координацию.	Акт.	8	
22.	Профилактика простудных заболеваний. Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой. Упражнения в равновесии.	Акт.	10	
23.	Оказание первой помощи при травмах. Упражнения для различных групп мышц. Упражнения на расслабление.	Акт.	10	
24.	Правила составления утренней гимнастики. Упражнения с гимнастическими палками.	Акт.	10	
25.	Комплекс общеподготовительных упражнений для подвижности плечевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника.	Акт.	10	
26.	Комплекс аэробных упражнений. Ходьба и бег по заданию преподавателя. Упражнения на релаксацию.	Акт.	8	
	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 обучающихся 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 самостоятельную работу	Форма СР	Кол-в	о часов
	Самостоятсявную расоту		ОФО	ЗФО
	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	2	
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	4	

12	Обучение классу латино на степах.	подготовка к тестовому	2	
13	Фитбол (аэробика партерного характера с использованием резиновых мячей большого размера).	контролю 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	4	
17	Силовые упражнения аэробики без предметов.	подготовка к тестовому контролю	2	
18	Силовые упражнения аэробики без предметов на степах.	подготовка к тестовому контролю	2	
19	Классическая аэробика.	подготовка к тестовому контролю	2	
20	Силовые классы в аэробике	подготовка к тестовому контролю	4	
21	Совершенствование базовой аэробики.	подготовка к тестовому контролю	4	
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	4	
25	Совершенствование базовой аэробики.	подготовка к тестовому контролю	4	
26	Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.	подготовка к тестовому контролю	2	
	Итого		64	
	МНОГОБОРЬЕ			
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	

_	T _~	1	1	, ,
3	Совершенствование техники бега на длинные	подготовка к		
	дистанции.	тестовому	2	
		контролю		
4	Совершенствованиетехники бега на	подготовка к		
	различных стайерских дистанциях.	тестовому	2	
<u> </u>	1	контролю		
5	Специальная физическая подготовка.	подготовка к		
		тестовому	2	
		контролю		
6	Общая физическая подготовка.	подготовка к		
		тестовому	2	
<u> </u>		контролю		
7	Техника обучения спортивной ходьбы.	подготовка к		
		тестовому	2	
<u> </u>	**	контролю		
8	Игровое занятие	подготовка к)	
		тестовому	2	
<u> </u>)	контролю		
9	Мужское пятиборье.	подготовка к	2	
		тестовому		
1.0		контролю		
10	Женское троеборье.	подготовка к	2	
		тестовому		
4.4	m 6	контролю		<u> </u>
11	Техника бега на длинные дистанции	подготовка к	Ι ,	
		тестовому	4	
		контролю		<u> </u>
12	. Упражнения для развития прыгучести.	подготовка к	1 2	
		тестовому	2	
	<u> </u>	контролю		
13	Упражнения для развития качеств,	подготовка к		
	необходимые при выполнении контрольных	тестовому	2	
		контролю	_	
	тестов.	ļ		ļ
14	Совершенствовать технико тактические	подготовка к		
	действия во время выполнения тестов.	тестовому	2	
	-	контролю		
15	Особенности техники бега на различных	подготовка к	_	
	спринтерских дистанциях.	тестовому	2	
		контролю		
16	Прием тестов.	подготовка к	4	
		тестовому	4	
		контролю		
17	Подвижные игры и эстафеты.	подготовка к		
		тестовому	2	
<u> </u>		контролю		ļ
18	. Беговая подготовка.	подготовка к		
		тестовому	2	
		контролю		
19	Общая физическая подготовка.	подготовка к		
		тестовому	2	
		контролю		
20	Совершенствование приема мяча	подготовка к	4	
		тестовому	4	
		контролю		
21	Совершенствование техники старта в беге.	подготовка к	4	
		тестовому	4	
I	1	контролю	I	I I

	log 1	l	I	,
22	Общая физическая подготовка.	подготовка к	1 2	
		тестовому	2	
		контролю		
23	Специальная физическая подготовка.	подготовка к		
	_	тестовому	2	
		контролю		
24	Совершенствование	подготовка к		
	техники низкого старта в беге на короткие	тестовому		
	· · · · ·	контролю	4	
	дистанции.			
25	Силовая подготовка.	подготовка к		
	Спиован подготовка.	тестовому	4	
		контролю		
26	Соревнование. Восстановительное занятие.	подготовка к		
20	Copeditobaline. Boot tallodillendico salidille.	тестовому	2	
		контролю		
	Итого		64	
	КИОКУСИНКАЙ			
	•	по протоктия	I	
1	Методика обучения упражнениям в	подготовка к	2	
	киокусинкай каратэ, разминка в киокусинкай	тестовому		
\vdash	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	контролю		
2	Обучение обязательным нормативным	подготовка к	2	
	требованиям базовых технических действий.	тестовому		
	-	контролю подготовка к		
3	Обучение технике упражнений на гибкость	тестовому		
	растяжку, средством восстановления и	контролю	2	
	стимуляции работы.	Kempenie		
4	· · · ·	подготовка к		
4	Обучение технике базовых технических	тестовому		
	действий на начальном этапе подготовки для	контролю		
	изучения техники блоков и ударов и стойкам в		2	
	· -			
	киокусинкай, в движении.			
5	Обучение перемещениям в киокуинкай	подготовка к		
	методом шаг, подшаг, свич, прыжок, подскок	тестовому	2	
<u> </u>	~	контролю		
6	Обучение технике прямых ударов руками	подготовка к		
		тестовому	2	
<u></u>		контролю		
7	Обучение начальной технике ката в	подготовка к)	
	киокусинкай каратэ.	тестовому	2	
	· -	контролю		
8	Обучение прямых и боковых ударов ногами	подготовка к	2	
		тестовому		
9	Обущения и опровичения получия	контролю подготовка к		
9	Обучение и совершенствование техники	тестовому	2	
	блоков руками	контролю		
10	Обучение и совершенствование технике	подготовка к		
10		тестовому		
	блоков и ударов в перемещениях, в	контролю	2	
	киокусинкай методом шаг, подшаг, свич,			
ı		I	I	1 1

	0.5		I	1
11	Обучение технике ударов ногами на месте и в	подготовка к		
	движении, передней, задней ногами с шагами	тестовому контролю	4	
	вперед, назад, в три уровня, в сторону	Komposio		
12	Совершенствование техники блоков руками.	подготовка к		
	Colop Color Colo	тестовому	2	
		контролю		
13	Обучение технике ударов ногами на месте и в	подготовка к тестовому		
	движении, передней, задней ногами с шагами	контролю	2	
	вперед, назад, в три уровня, в сторону.	•		
14	Обучение технике специализированных	подготовка к	2	
	гимнастических комплексов - ката	тестовому	2	
15		контролю подготовка к		
	Обучение технике вариантов ухода.	тестовому	2	
		контролю		
16	Совершенствование соревновательных	подготовка к		
	упражнений в киокусинкай.	тестовому	4	
17	7	контролю подготовка к		
1/	Совершенствование техники круговых ударов	тестовому	2	
	ногами.	контролю		
18	Совершенствование и обучение базовых	подготовка к		
	технических действий на начальном этапе	тестовому		
	подготовки для изучения техники блоков и	контролю	2	
	·			
	ударов.			
19	Совершенствование обязательных	подготовка к	2	
	нормативных требований в киокусинкай.	тестовому контролю		
20	Совершенствование техники ударов ногами.	подготовка к		
- "	a cooperation remaining gapes normain.	тестовому	4	
		контролю		
21	Совершенствование техники ударов руками.	подготовка к тестовому	4	
		контролю	_	
22	Совершенствование техники	подготовка к		
	соревновательных упражнений. Ведение	тестовому	2	
	l -	контролю		
	условно-свободного поединка в парах.	wown		
23	Совершенствование технике специально-	подготовка к тестовому	2	
L_	подготовительных упражнений в киокусинкай.	контролю		
24	Совершенствование соревновательных	подготовка к		
	упражнений: удары руками, ответные,	тестовому	4	
	встречные удары ногами.	контролю		
25		подготовка к		
25	Совершенствование техники передвижения,	тестовому		
	маневрирования, специально	контролю	4	
	подготовительной техники ударов руками.			
26	Совершенствование техники	подготовка к		
	соревновательных упражнений в тактических	тестовому	2	
	действиях киокусинкай каратэ.	контролю	_	
l	Asirot Dina Kitoky offinan Kapato.	l		ı l

	Итого		64	
	НАСТОЛЬНЫЙ 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 слева.	подготовка к тестовому контролю	2	
8	Техника выполнения удара «топ-спин» справа	подготовка к тестовому контролю	2	
9	Техника выполнения удара «топ-спин» слева.	подготовка к тестовому контролю	2	
10	Современная подача «веер» в парах через сетку.	подготовка к тестовому контролю	2	
11	Топ-спин с отскоком от стены. Техника выполнения удара «топ-спин» слева.	подготовка к тестовому контролю	4	
12	Техника выполнения удара «топ-спин» справа	подготовка к тестовому контролю	2	
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	4	
17	Техника выполнения удара «топ-спин» справа	подготовка к тестовому контролю	2	
18	Техника выполнения удара «топ-спин» слева.	подготовка к тестовому контролю	2	

19	Техника выполнения подачи «челнок»	подготовка к		
	2, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1,	тестовому	2	
		контролю		
20	Техника выполнения подачи «маятник»	подготовка к		
		тестовому	4	
		контролю		
21	Современные подачи «веер» в парах через	подготовка к		
	сетку.	тестовому	4	
	•	контролю		
22	Техника выполнения удара «топ-спин» справа	подготовка к	_	
		тестовому	2	
22	T	контролю		
23	Техника выполнения удара «топ-спин» слева	подготовка к тестовому	2	
		контролю	2	
24	Томиние вино писина по поин //нописим	подготовка к		
24	Техника выполнения подачи «челнок»	тестовому	4	
		контролю		
25	Техника выполнения подачи «маятник».	подготовка к		
23		тестовому		
	Современные подачи «веер» в парах через	контролю	4	
	сетку.			
26	Учебные игры и участие в соревнованиях.	подготовка к		
20	у почные игры и у почне в соревнованиях.	тестовому	2	
		контролю		
	Итого		64	
	ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИК	À		
1	Методика обучения тяжелоатлетическим	подготовка к		
1	1	тестовому	2	
	упражнениям.	контролю		
2	Обучение технике скоростно- силовых	подготовка к		
	упрожиений пла мении рум, пог и спине	тестовому	2	
	упражнений для мышц рук ,ног и спины.	тестовому контролю	2	
3	упражнений для мышц рук ,ног и спины. Обучение технике упражнений на гибкость,	контролю подготовка к	2	
3	Обучение технике упражнений на гибкость,	контролю подготовка к тестовому		
3	Обучение технике упражнений на гибкость, средством восстановления и стимуляции	контролю подготовка к	2	
	Обучение технике упражнений на гибкость, средством восстановления и стимуляции работы.	контролю подготовка к тестовому контролю		
3	Обучение технике упражнений на гибкость, средством восстановления и стимуляции	контролю подготовка к тестовому контролю подготовка к	2	
	Обучение технике упражнений на гибкость, средством восстановления и стимуляции работы. Обучение технике протяжки рывковой в	контролю подготовка к тестовому контролю подготовка к тестовому		
4	Обучение технике упражнений на гибкость, средством восстановления и стимуляции работы. Обучение технике протяжки рывковой в стойку	контролю подготовка к тестовому контролю подготовка к тестовому контролю	2	
	Обучение технике упражнений на гибкость, средством восстановления и стимуляции работы. Обучение технике протяжки рывковой в	контролю подготовка к тестовому контролю подготовка к тестовому контролю подготовка к	2	
4	Обучение технике упражнений на гибкость, средством восстановления и стимуляции работы. Обучение технике протяжки рывковой в стойку	контролю подготовка к тестовому контролю подготовка к тестовому контролю подготовка к тестовому	2	
4 5	Обучение технике упражнений на гибкость, средством восстановления и стимуляции работы. Обучение технике протяжки рывковой в стойку Обучение технике протяжки на грудь в стойку	контролю подготовка к тестовому контролю подготовка к тестовому контролю подготовка к тестовому контролю контролю	2	
4	Обучение технике упражнений на гибкость, средством восстановления и стимуляции работы. Обучение технике протяжки рывковой в стойку Обучение технике протяжки на грудь в стойку Обучение технике приседаний на плечах, на	контролю подготовка к тестовому контролю подготовка к тестовому контролю подготовка к тестовому контролю подготовка к тестовому контролю	2 2	
4 5	Обучение технике упражнений на гибкость, средством восстановления и стимуляции работы. Обучение технике протяжки рывковой в стойку Обучение технике протяжки на грудь в стойку	контролю подготовка к тестовому контролю подготовка к тестовому контролю подготовка к тестовому контролю контролю	2	
5	Обучение технике упражнений на гибкость, средством восстановления и стимуляции работы. Обучение технике протяжки рывковой в стойку Обучение технике протяжки на грудь в стойку Обучение технике приседаний на плечах, на груди, в ножницах.	контролю подготовка к тестовому контролю подготовка к тестовому контролю подготовка к тестовому контролю подготовка к тестовому контролю	2 2	
4 5	Обучение технике упражнений на гибкость, средством восстановления и стимуляции работы. Обучение технике протяжки рывковой в стойку Обучение технике протяжки на грудь в стойку Обучение технике приседаний на плечах, на груди, в ножницах. Обучение технике рывка из и.п гриф выше	контролю подготовка к тестовому контролю	2 2 2	
5	Обучение технике упражнений на гибкость, средством восстановления и стимуляции работы. Обучение технике протяжки рывковой в стойку Обучение технике протяжки на грудь в стойку Обучение технике приседаний на плечах, на груди, в ножницах. Обучение технике рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией	контролю подготовка к тестовому контролю	2 2	
5	Обучение технике упражнений на гибкость, средством восстановления и стимуляции работы. Обучение технике протяжки рывковой в стойку Обучение технике протяжки на грудь в стойку Обучение технике приседаний на плечах, на груди, в ножницах. Обучение технике рывка из и.п гриф выше	контролю подготовка к тестовому контролю подготовка к	2 2 2	
5	Обучение технике упражнений на гибкость, средством восстановления и стимуляции работы. Обучение технике протяжки рывковой в стойку Обучение технике протяжки на грудь в стойку Обучение технике приседаний на плечах, на груди, в ножницах. Обучение технике рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией	контролю подготовка к тестовому контролю подготовка к	2 2 2	
4 5 6	Обучение технике упражнений на гибкость, средством восстановления и стимуляции работы. Обучение технике протяжки рывковой в стойку Обучение технике протяжки на грудь в стойку Обучение технике приседаний на плечах, на груди, в ножницах. Обучение технике рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприседе, в глубоком седе Обучение и совершенствование техники жима,	контролю подготовка к тестовому контролю	2 2 2 2	
4 5 6	Обучение технике упражнений на гибкость, средством восстановления и стимуляции работы. Обучение технике протяжки рывковой в стойку Обучение технике протяжки на грудь в стойку Обучение технике приседаний на плечах, на груди, в ножницах. Обучение технике рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприседе, в глубоком седе Обучение и совершенствование техники жима, швунга жимового, рывковых уходов из-за	контролю подготовка к тестовому контролю подготовка к	2 2 2	
4 5 6	Обучение технике упражнений на гибкость, средством восстановления и стимуляции работы. Обучение технике протяжки рывковой в стойку Обучение технике протяжки на грудь в стойку Обучение технике приседаний на плечах, на груди, в ножницах. Обучение технике рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприседе, в глубоком седе Обучение и совершенствование техники жима,	контролю подготовка к тестовому контролю	2 2 2 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	4	
12	Совершенствование техники протяжки рывковой в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста)	подготовка к тестовому контролю	2	
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 сед.	подготовка к тестовому контролю	2	
16	Совершенствование рывка и толчка классического («ножницы» швунга толчкового).	подготовка к тестовому контролю	4	
17	Совершенствование техники рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприседе, в глубоком седе.	подготовка к тестовому контролю	2	
18	Совершенствование и обучение подъема штанги на грудь	подготовка к тестовому контролю	2	
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))	подготовка к тестовому контролю	2	
20	Совершенствование и обучении технике приседаний на плечах (стандартным и узким положением стоп), груди в ножницах.(уступающем режиме)	подготовка к тестовому контролю	4	
21	Совершенствование техники рывка и толчка в условиях соревнований.	подготовка к тестовому контролю	4	

22	Совершенствование техники рывка и подьема на грудь с плинтов (различной высоты)	подготовка к тестовому	2	
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	контролю		
23	Совершенствование техники рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприсед, в глубоком седе	подготовка к тестовому контролю	2	
24	Совершенствование подьема штанги на грудь (п.п, в глубокий сед) из и.п. гриф от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста.	подготовка к тестовому контролю	4	
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))	подготовка к тестовому контролю	4	
26	Совершенствование техники приседаний на плечах (стандартным и узким положением стоп), груди в ножницах (уступающем режиме)	подготовка к тестовому контролю	2	
	Итого		64	
	АРМРЕСЛИНГ			
1	Базовые действие: Подход к столу, постановка ног, постановка локтя предплечья.	подготовка к тестовому контролю	2	
2	Постановка углов предплечья, плеча, захват рукоятки.	подготовка к тестовому контролю	2	
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 соперника.	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 действий.	подготовка к тестовому контролю	2	

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 w-грифом, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине с прогибом, хват молот, хват классический и обратным хватом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусья.	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), подъём на носок с отягощением, выпады со штангой на плечах.	подготовка к тестовому контролю	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	4	
12	Обучение борьбы в крюк: в супинации кисти и перемещение с протяжкой.	подготовка к тестовому контролю	2	
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	4	
17	Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта.	подготовка к тестовому контролю	2	
18	Разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами, туловищем, их взаимодействие вовремя выполнение атакующих, защитных и контратакующих действий.	подготовка к тестовому контролю	2	
19	Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта.	подготовка к тестовому контролю	2	

_		T	1	
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	4	
21	Постановка углов предплечья, плеча, захват рукоятки.	подготовка к тестовому контролю	4	
22	Совершенствование упражнения борьбы верхом: в пронацию кисти и перемещение с протяжкой	подготовка к тестовому контролю	2	
23	Совершенствование упражнения борьбы в крюк: в супинации кисти и перемещение с протяжкой.	подготовка к тестовому контролю	2	
24	Совершенствование упражнения (разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами).	подготовка к тестовому контролю	4	
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	2	
	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 ходьбы	подготовка к тестовому контролю	2	
3	Влияние ежедневных пеших прогулок на здоровье. Техника спортивной ходьбы. Эстафетный бег.	подготовка к тестовому контролю	2	
4	Ходьба в сочетании с поворотамив движении, на месте. Дыхательная гимнастика. Индивидуальный режим дня, задачи, которые	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, на месте.	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	2	
8	Общая характеристика и причина возникновения профессиональных заболеваний. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	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	4	
12	Передача мяча в волейболе. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	подготовка к тестовому контролю	2	
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	4	

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	2	
18	Упражнения в равновесии (ходьба с грузом по наклонной скамейке). Упражнения для укрепления мышц спины и живота	подготовка к тестовому контролю	2	
19	Массаж и самомассаж. Аэробика. Дыхательная гимнастика.	подготовка к тестовому контролю	2	
20	История развития физической культуры в России. Комплекс упражнений для коррекции осанки.	подготовка к тестовому контролю	4	
21	Беседа о здоровом образе жизни. Упражнения в равновесии. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на координацию.	подготовка к тестовому контролю	4	
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	4	
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	2	
	Итого		64	

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся 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 физической культуре и спорту».

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

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

Дескрип торы	Компетенции	Оценочные средства
	УК-7	
Знать	личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	тестовый контроль
Уметь	поддерживать здоровый образ жизни и отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности	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 здоровья.	зачет

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

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

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

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих 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

Подъем 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 ноги врозь (гибкость) (см)	11	9	7	5	3
Проба ШТАНГЕ (задержка дыхания на вдохе)	больш е 60	40 - 60	40 - 35	34-30	менее 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 брусьях (количество)	15	12	9	7	5
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 перекладины (количество)	10	7	5	3	2
Наклон туловища вперед из и.п. сидя ноги врозь (гибкость) (см)	9	7	5	3	1
Проба ШТАНГЕ (задержка дыхания на вдохе)	больш е 60	40 - 60	40 - 35	34-30	менее 30

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

7.4.1. Оценивание тестового контроля

Критерий	Уровни формирования компетенций			
оценивания	Базовый	Достаточный	Высокий	

Владение двигательными	не владеет	владеет на достаточном	владеет на высоком
навыками по избранной		уровне	уровне
дисциплине (виду спорта)			

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 текущей 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

-		
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.

№ 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. — URL: https://e.lanbook.com/book/44216 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебные пособия	https://e. lanbook. com/boo k/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. — URL: https://e.lanbook.com/book/44235 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебные пособия	https://e. lanbook. com/boo k/44235
3.	Загревский, В. И. Биомеханика физических упражнений: учебное пособие / В. И. Загревский, О. И. Загревский. — Томск: ТГУ, 2018. — 262 с. — ISBN 978-5-94621-685-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/112890 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебные пособия	https://e. lanbook. com/boo k/11289
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 пособие	https://e. lanbook. com/boo k/12519

5. Потовская, Е. С. Атлетическая гимнастика: учебнометодическое пособие / Е. С. Потовская, В. Г. Шилько. — Томск: ТГУ, 2009. — 80 с. — Текст:		latter av //a
— томек . 11 у, 2009. — 80 с. — текст . электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/44215 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для		https://e. lanbook. com/boo k/44215
авториз. пользователей.	посоони	W 17213

Дополнительная литература.

№ π/π	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. — ISBN 978-5-94621-354-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/44227 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебные пособия	https://e. lanbook. com/boo k/44227
2.	Катанский, С. А. Многостилевое контактное карате: учебное пособие / С. А. Катанский. — Москва: МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2010. — 629 с. — ISBN 978-5-7038-3165-6. — Текст: электронный // Лань: электроннобиблиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/106638 (дата обращения: 30.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.		

3.	Крупицкая, О. Н. Общая физическая подготовка: практикум / О. Н. Крупицкая, Е. С. Потовская, В. Г. Шилько. — Томск: ТГУ, 2014. — 58 с. — ISBN 978-5-94621-423-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/76740 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.		https://e. lanbook. com/boo k/76740
4.	Организация занятий по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы : учебно-методическое пособие / составители Г. И. Головко, З. С. Землякова. — Томск : ТГУ, 2015. — 52 с. — Текст : электронный // Лань : электроннобиблиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/74552 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебно- методичес кие пособия	https://e. lanbook. com/boo k/74552
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: электроннобиблиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/44231 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебно- методичес кие пособия	https://e. lanbook. com/boo k/44231
6.	Физическая культура, спорт, туризм, рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы Студенческой межрегиональной научно-практической конференции. — Томск: ТГУ, 2013. — 328 с. — ISBN 978-5-9462-1425-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/76723 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.		https://e. lanbook. com/boo k/76723
7.	Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. вузов, обуч. по напр. подгот. "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; рец.: О. П. Юшков, В. П. Филин М.: Академия, 2016 490 с.	учебник	25

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

- 1.Поисковые системы: http://www.rambler.ru, http://yandex.ru,
- 2. Федеральный образовательный портал www.edu.ru.
- 3. Российская государственная библиотека http://www.rsl.ru/ru
- 4. Государственная публичная научно-техническая библиотека России URL: http://gpntb.ru.
- 5. Государственное бюджетное учреждение культуры Республики Крым «Крымская республиканская универсальная научная библиотека» http://franco.crimealib.ru/
- 6.Педагогическая библиотека http://www.pedlib.ru/
- 7. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (РИНЦ) http://elibrary.ru/defaultx.asp

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Общие 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 упражнениями.

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 нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность». У большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности.

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 осуществлении 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.).

OpenOffice Ссылка: http://www.openoffice.org/ru/

Mozilla Firefox Ссылка: https://www.mozilla.org/ru/firefox/new/

Libre Office Ссылка: https://ru.libreoffice.org/

Do PDF Ссылка: http://www.dopdf.com/ru/

7-zip Ссылка: https://www.7-zip.org/

Free Commander Ссылка: https://freecommander.com/ru

be Reader Ссылка: https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.htmlпопо

Gimp (графический редактор) Ссылка: https://www.gimp.org/

ImageMagick (графический редактор) Ссылка:

https://imagemagick.org/script/index.php

VirtualBox Ссылка: https://www.virtualbox.org/

Adobe Reader Ссылка: https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html Операционная система Windows 8.1 Лицензионная версия по договору №471\1 от 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 «ЛАНЬ»

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

- -Гимнастическая скамейка 6 шт.
- -Стенка гимнастическая
- -Маты гимнастические 7 шт.
- -Cкакалка 50 шт.
- 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 качеств;
- -Штанги тяжелоатлетические 6 шт;
- - Γ антели 10 шт;
- -Тумбочка для магнезий -1 шт;
- -Тренажер для тренировок: мышц ног, рук, шеи, живота, спины, груди 1комплект;
- -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 шт

13. Особенности организации обучения по дисциплине обучающихся 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 использованы для проведения виртуальных лекций с 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 OB3 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)