Якубов Чингиз Февзиевич

Подписано цифровой подписью: Якубов Чингиз Февзиевич
DN: c=RU, st=Республика Крым, l=г. Симферополь, title=Ректор, o="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ "КРЫМСКИЙ ИНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ФЕВЗИ ЯКУБОВА", 1.2.643.100.3=120B313834313637333538393 1, 1.2.643.3.131.1.1=120C393130323034343330393538, email=ui@kipu-rc.ru, givenName=Чингиз Февзиевич, sn=Якубов, cn=Якубов Чингиз Февзиевич
Дата: 2022.11.29 13:47:55 +03'00'

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
_____ И.В. Андрусева
«17» 03 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ Н.Н. Мухамедьяров
«17» 03 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.03.04 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

направление подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование
профиль подготовки «Логопедия»

факультет психологии и педагогического образования

Симферополь, 2022

Рабочая программа дисциплины Б1.О.03.04 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для бакалавров направления подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование. Профиль «Логопедия» составлена на основании ФГОС ВО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 № 123.

Составитель
рабочей программы _____ Н.Н. Мухамедьяров, доц
подпись

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры
от 28.02. 2022 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой _____ Н.Н. Мухамедьяров
подпись

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании УМК факультета психологии и педагогического образования
от 17.03 2022 г., протокол № 8

Председатель УМК _____ З.Р. Асанова
подпись

1.Рабочая программа дисциплины Б1.О.03.04 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для бакалавриата направления подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, профиль подготовки «Логопедия».

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.03.04 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлен на формирование следующих компетенций:

УК-6 - Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

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.

– особенности принятия и реализации организационных, в том числе управленческих решений;
теоретико-методологические основы саморазвития, самореализации, использования творческого
потенциала собственной деятельности; основные научные школы психологии и управления;
деятельностный подход в исследовании личностного развития; технологию и методику самооценки;
теоретические основы акмеологии, уровни анализа психических явлений (УК-6.1);

Уметь:

– поддерживать здоровый образ жизни и отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности
определять приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на
– основе самооценки; разрабатывать, контролировать, оценивать и исследовать компоненты
профессиональной деятельности; планировать самостоятельную деятельность в решении
профессиональных задач (УК-6.2);

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.
– навыками определения эффективного направления действий в области профессиональной
деятельности; способами принятия решений на уровне собственной профессиональной деятельности;
навыками планирования собственной профессиональной деятельности

3. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина Б1.О.03.04 «Элективные дисциплины 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)

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

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

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов														Форма текущего контроля
	очная форма							заочная форма							
	Всего	в том, числе						Всего	в том, числе						
		л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР		л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
АЭРОБИКА															
Обучение базовой аэробике	12			10			2								тестовый контроль
Степ аэробика	12			10			2								тестовый контроль
Танцевальные направления в аэробике	12			10			2								тестовый контроль
Силовые классы в аэробике	10			8			2								тестовый контроль
Совершенствование базовой аэробики.	12			10			2								тестовый контроль
Совершенствование базовой аэробики.	10			8			2								тестовый контроль

Всего часов за 2 семестр	68			56			12								
Форма промеж. контроля	Зачет														
Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.	16			14			2								тестовый контроль
Совершенствование в классе степ аэробика, сочетание степ аэробики с различными танцевальными классами.	16			14			2								тестовый контроль
Танцевальные направления в аэробике	14			12			2								тестовый контроль
Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.	14			12			2								тестовый контроль
Совершенствование в классе степ аэробика, сочетание степ аэробики с различными танцевальными классами	16			12			4								тестовый контроль
Всего часов за 3 семестр	76			64			12								
Форма промеж. контроля	Зачет														
Обучение классу латино на степах.	12			10			2								тестовый контроль
Фитбол (аэробика партерного характера с использованием резиновых мячей большого размера).	12			10			2								тестовый контроль
Аэробика с оборудованием: Степ-аэробика (использование степплатформы с регулируемой высотой).	12			10			2								тестовый контроль

Танцевальная фитнес-аэробика: Джаз-аэробика (на основе джазового танца).	12			10			2								тестовый контроль
Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация.	12			8			4								тестовый контроль
Всего часов за 4 семестр	60			48			12								
Форма промеж. контроля	Зачет														
Силовые упражнения аэробики без предметов.	12			10			2								тестовый контроль
Силовые упражнения аэробики без предметов на степах.	12			10			2								тестовый контроль
Классическая аэробика.	12			10			2								тестовый контроль
Силовые классы в аэробике	14			10			4								тестовый контроль
Совершенствование базовой аэробики.	12			8			4								тестовый контроль
Всего часов за 5 семестр	62			48			14								
Форма промеж. контроля	Зачет														
Обучение классу ЛАТИНО, базовые движения.	12			10			2								тестовый контроль
Танцевальные направления в аэробике.	12			10			2								тестовый контроль
Силовые классы в аэробике	14			10			4								тестовый контроль
Совершенствование базовой аэробики.	14			10			4								тестовый контроль
Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.	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															
МНОГОБОРЬЕ															
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, необходимые при выполнении контрольных тестов.	12			10			2								тестовый контроль
Совершенствовать технико тактические действия во время выполнения тестов.	12			10			2								тестовый контроль
Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.	12			10			2								тестовый контроль
Прием тестов.	12			8			4								тестовый контроль
Всего часов за 4 семестр	60			48			12								
Форма промеж. контроля	Зачет														
Подвижные игры и эстафеты.	12			10			2								тестовый контроль
. Беговая подготовка.	12			10			2								тестовый контроль
Общая физическая подготовка.	12			10			2								тестовый контроль
Совершенствование приема мяча	14			10			4								тестовый контроль
Совершенствование техники старта в беге.	12			8			4								тестовый контроль
Всего часов за 5 семестр	62			48			14								
Форма промеж. контроля	Зачет														
Общая физическая подготовка.	12			10			2								тестовый контроль
Специальная физическая подготовка.	12			10			2								тестовый контроль
Совершенствование техники низкого старта в беге на короткие дистанции.	14			10			4								тестовый контроль
Силовая подготовка.	14			10			4								тестовый контроль
Соревнование. Восстановительное занятие.	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															
КИОКУСИНКАЙ															
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														

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

Совершенствование соревновательных упражнений в киокусинкай.	12			8			4								тестовый контроль
Всего часов за 4 семестр	60			48			12								
Форма промеж. контроля	Зачет														
Совершенствование техники круговых ударов ногами.	12			10			2								тестовый контроль
Совершенствование и обучение базовых технических действий на начальном этапе подготовки для изучения техники блоков и ударов.	12			10			2								тестовый контроль
Совершенствование обязательных нормативных требований в киокусинкай.	12			10			2								тестовый контроль
Совершенствование техники ударов ногами.	14			10			4								тестовый контроль
Совершенствование техники ударов руками.	12			8			4								тестовый контроль
Всего часов за 5 семестр	62			48			14								
Форма промеж. контроля	Зачет														
Совершенствование техники соревновательных упражнений. Ведение условно-свободного поединка в парах.	12			10			2								тестовый контроль
Совершенствование технике специально-подготовительных упражнений в киокусинкай.	12			10			2								тестовый контроль

Совершенствование соревновательных упражнений: удары руками, ответные, встречные удары ногами.	14			10			4								тестовый контроль
Совершенствование техники передвижения, маневрирования, специально подготовительной техники ударов руками.	14			10			4								тестовый контроль
Совершенствование техники соревновательных упражнений в тактических действиях киокусинкай каратэ.	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															
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС															
Горизонтальный хват ракетки и его варианты, и хват «пером»	12			10			2								тестовый контроль
Элементарные движения ракетки с мячом	12			10			2								тестовый контроль
Техника выполнения подачи «челнок»	12			10			2								тестовый контроль
Техника выполнения подачи «маятник»	10			8			2								тестовый контроль
Техника выполнения подачи «веер»	12			10			2								тестовый контроль
Техника выполнения удара «накатом» справа.	10			8			2								тестовый контроль
Всего часов за 2 семестр	68			56			12								

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

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															
ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА															
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 восстановления и стимуляции работы.	12			10			2								тестовый контроль
Обучение технике протяжки рывковой в стойку	10			8			2								тестовый контроль
Обучение технике протяжки на грудь в стойку	12			10			2								тестовый контроль
Обучение технике приседаний на плечах, на груди, в ножницах.	10			8			2								тестовый контроль
Всего часов за 2 семестр	68			56			12								
Форма промеж. контроля	Зачет														
Обучение технике рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприседе, в глубоком седе	16			14			2								тестовый контроль
Обучение и совершенствование техники жима, швунга жимового, рывковых уходов из-за головы рывковым хватом.	16			14			2								тестовый контроль
Обучение технике подьема штанги на грудь от подрыва, выше колена, ниже колена, с помоста в полуприсед в глубокий сед.	14			12			2								тестовый контроль
Обучение и совершенствование технике жима стоя, швунга жимового со стоек,швунга толчкового, толчок с груди в «ножницы»	14			12			2								тестовый контроль

Обучение технике тяги рывковой и толчковой с помоста (до подрыва, без выхода и с выходом на носок (уступающем режиме))	16			12			4								тестовый контроль
Всего часов за 3 семестр	76			64			12								
Форма промеж. контроля	Зачет														
Совершенствование техники протяжки рывковой в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста)	12			10			2								тестовый контроль
Совершенствование техники протяжки на грудь в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста)	12			10			2								тестовый контроль
Обучение технике рывка с плинтов (различной высоты) в полуприсед , глубокий сед.	12			10			2								тестовый контроль
Обучение технике подьема на грудь с плинтов (различной высоты) в полуприсед , глубокий сед.	12			10			2								тестовый контроль
Совершенствование рывка и толчка классического («ножницы» швунга толчкового).	12			8			4								тестовый контроль
Всего часов за 4 семестр	60			48			12								
Форма промеж. контроля	Зачет														

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														
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 помоста с фиксацией штанги в полуприсед, в глубоком седе	12			10			2									тестовый контроль
Совершенствование подьема штанги на грудь (п.п, в глубокий сед) из и.п. гриф от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста.	14			10			4									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))	14			10			4									тестовый контроль
Совершенствование техники приседаний на плечах (стандартным и узким положением стоп), груди в ножницах (уступающем режиме)	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																
АРМРЕСЛИНГ																
Базовые действие: Подход к столу, постановка ног, постановка локтя предплечья.	12			10			2									тестовый контроль

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	Зачет														
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

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.	16			14			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, базовые упражнение для укрепление ног: приседание со штангой на плечах(на груди), подъём на носок с отягощением, выпады со штангой на плечах.	14			12			2									тестовый контроль

Обучение борьбы верхом: в пронацию кисти и перемещение с протяжкой.	14			12			2								тестовый контроль
Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта.	16			12			4								тестовый контроль
Всего часов за 3 семестр	76			64			12								
Форма промеж. контроля	Зачет														
Обучение борьбы в крюк: в супинации кисти и перемещение с протяжкой.	12			10			2								тестовый контроль
Обучение защитных и контратакующих действий против борьбы в крюк.	12			10			2								тестовый контроль
Обучение борьбы в косу: в трицепс с продавливанием вниз.	12			10			2								тестовый контроль
Обучение защитных и контратакующих действий против борьбы в косу.	12			10			2								тестовый контроль
Обучение защитных и контратакующих действий против борьбы верхом.	12			8			4								тестовый контроль
Всего часов за 4 семестр	60			48			12								
Форма промеж. контроля	Зачет														
Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта.	12			10			2								тестовый контроль

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	62			48			14								
Форма промеж. контроля	Зачет														
Совершенствование упражнения борьбы верхом: в пронацию кисти и перемещение с протяжкой	12			10			2								тестовый контроль

Совершенствование упражнения борьбы в крюк: в супинации кисти и перемещение с протяжкой.	12			10			2								тестовый контроль
Совершенствование упражнения (разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами).	14			10			4								тестовый контроль
Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта.	14			10			4								тестовый контроль
Упражнения, которые направлены на развитие силовых качеств.	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															
РЕГБИ															
Правила поведения и меры безопасности при проведении занятий. Готовность к регби.	12			10			2								тестовый контроль
Введение в регби, правила игры регби.	12			10			2								тестовый контроль
Передача мяча пасом и получение мяча.	12			10			2								тестовый контроль
Ловля мяча.	10			8			2								тестовый контроль
Подбор мяча. Удары ногой, удар с земли при начальных ударах.	12			10			2								тестовый контроль
Штрафные и свободные удары.	10			8			2								тестовый контроль
Всего часов за 2 семестр	68			56			12								

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														

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

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.	12			10			2								тестовый контроль
Ознакомление с тренажерами, которые используются для развитая мышц груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мышц груди, спины и брюшного пресса.	14			10			4								тестовый контроль
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.	14			10			4								тестовый контроль

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	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																
ШАХМАТЫ																
История. Шахматная доска.	12			10			2									тестовый контроль
Первоначальные сведения. Ходы, цель игры.	12			10			2									тестовый контроль
Понятие шаха, мата, пата. Правила игры. Контрольная работа по 1,2 занятиям.	12			10			2									тестовый контроль
Шахматная нотация. Рокировка. Сила фигур и пешек в абсолютной оценке, их свойства и подвижность.	10			8			2									тестовый контроль

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														
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	Зачет														

Упражнение и практика по пройденному материалу.	12			10			2								тестовый контроль
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														
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														

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																
Специальная медицинская группа																
Инструктаж по ТБ. Роль физической культурыв восстановлении здоровья.ЗОЖ.Упражнения 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, 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	68			56			12									
Форма промеж. контроля	Зачет															

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 самостоятельныхзанятий по ОФП.Стойки, перемещения, подача мяча.	16			12			4								тестовый контроль

»

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

Упражнения в равновесии (ходьба с грузом по наклонной скамейке). Упражнения для укрепления мышц спины и живота	12			10			2									тестовый контроль
Массаж и самомассаж. Аэробика. Дыхательная гимнастика.	12			10			2									тестовый контроль
История развития физической культуры в России. Комплекс упражнений для коррекции осанки.	14			10			4									тестовый контроль
Беседа о здоровом образе жизни. Упражнения в равновесии. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на координацию.	12			8			4									тестовый контроль
Всего часов за 5 семестр	62			48			14									
Форма промеж. контроля	Зачет															
Профилактика простудных заболеваний. Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой. Упражнения в равновесии.	12			10			2									тестовый контроль
Оказание первой помощи при травмах. Упражнения для различных групп мышц. Упражнения на расслабление.	12			10			2									тестовый контроль

Правила составления утренней гимнастики. Упражнения с гимнастическими палками.	14			10			4									тестовый контроль
Комплекс общеподготовительных 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., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
	АЭРОБИКА			
1.	Обучение базовой аэробике *Основные вопросы:* 1. Обучение базовым шагам. 2. Развитие координации движений. 3. Релаксация. 4. Обучение техники прыжков в аэробике.	Акт.	10	
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 *Основные вопросы:* 1. Обучению классу ХИП-ХОП. 2. Обучение классу РИВЕР-ДЕНС.	Акт.	10	
4.	Силовые классы в аэробике *Основные вопросы:* 1. Знакомство с элементами класса ТАЙ-БО. 2. Обучение классу ГИБКАЯ СИЛА.	Акт.	8	
5.	Совершенствование базовой аэробики. *Основные вопросы:* 1. Обучение аэробным прыжкам, махам.	Акт.	10	
6.	Совершенствование базовой аэробики. *Основные вопросы:* 1. Совершенствование силовых, скоростных и координационных качеств.	Акт.	8	
7.	Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.	Акт.	14	
8.	Совершенствование в классе степ аэробика, сочетание степ аэробики с различными танцевальными классами. *Основные вопросы:* 1. Обучение классу ГИБКАЯ СИЛА.	Акт.	14	
9.	Танцевальные направления в аэробике *Основные вопросы:* 1. Обучение танцевальному классу рок-н-ролл. 2. Обучение танцевальному стилю кантри.	Акт.	12	
10.	Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.	Акт.	12	
11.	Совершенствование в классе степ аэробика, сочетание степ аэробики с различными танцевальными классами	Акт.	12	
12.	Обучение классу латино на степах. *Основные вопросы:* 1. Обучение в парах на одном степе. 2. Элементы фитнес-йоги.	Акт.	10	

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	
20.	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. *Основные вопросы:* 1. Обучение движениям в восточных танцах.	Акт.	10	
24.	Силовые классы в аэробике	Акт.	10	
25.	Совершенствование базовой аэробики.	Акт.	10	
26.	Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.	Акт.	8	
	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	
7.	Техника обучения спортивной ходьбы.	Акт.	14	
8.	Игровое занятие	Акт.	14	
9.	Мужское пятиборье. *Основные вопросы:* 1. Верхняя подача.	Акт.	12	

	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, необходимые при выполнении контрольных тестов.	Акт.	10	
14.	Совершенствовать технико тактические действия во время выполнения тестов.	Акт.	10	
15.	Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.	Акт.	10	
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 техники низкого старта в беге на короткие дистанции. *Основные вопросы:* 1. Выполнение передачи над собой двумя руками сверху. 2. Выполнение передачи над собой двумя руками снизу.	Акт.	10	
25.	Силовая подготовка.	Акт.	10	
26.	Соревнование. Восстановительное занятие.	Акт.	8	
	Итого		**264**	
КИОКУСИНКАЙ				
1.	Методика обучения упражнениям в киокусинкай каратэ, разминка в киокусинкай	Акт.	10	
2.	Обучение обязательным нормативным требованиям базовых технических действий.	Акт.	10	
3.	Обучение технике упражнений на гибкость растяжку, средством восстановления и стимуляции работы.	Акт.	10	

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

23.	Совершенствование технике специально-подготовительных упражнений в киокусинкай.	Акт.	10	
24.	Совершенствование соревновательных упражнений: удары руками, ответные, встречные удары ногами.	Акт.	10	
25.	Совершенствование техники передвижения, маневрирования, специально подготовительной техники ударов руками.	Акт.	10	
26.	Совершенствование техники соревновательных упражнений в тактических действиях киокусинкай каратэ.	Акт.	8	
	Итого		**264**	
	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС			
1.	Горизонтальный хват ракетки и его варианты, 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.	Акт.	10	
2.	Элементарные движения ракетки с мячом *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».	Акт.	10	
3.	Техника выполнения подачи «челнок» *Основные вопросы:* 1. Создание целостного представления о технике подачи «челнок». 2. Имитация техники подачи «челнок». 3. Техника выполнения подачи «челнок».	Акт.	10	

	4. Выполнение подачи «челнок» в парах через сетку.			
4.	Техника выполнения подачи «маятник» *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.	Акт.	8	
5.	Техника выполнения подачи «веер» *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.	Акт.	10	
6.	Техника выполнения удара «накатом» справа. *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.	Акт.	8	
7.	Обучение последовательности техники удара слева.	Акт.	14	
8.	Техника выполнения удара «топ-спин» справа *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.	Акт.	14	

9.	Техника выполнения удара «топ-спин» слева. *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.	Акт.	12	
10.	Современная подача «веер» в парах через сетку.	Акт.	12	
11.	Топ-спин с отскоком от стены. Техника выполнения удара «топ-спин» слева.	Акт.	12	
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, хват «пером»	Акт.	10	
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 сетку.	Акт.	8	
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». Современные подачи «веер» в парах через сетку.	Акт.	10	
26.	Учебные игры и участие в соревнованиях.	Акт.	8	
	Итого		**264**	
ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА				
1.	Методика обучения тяжелоатлетическим упражнениям.	Акт.	10	
2.	Обучение технике скоростно- силовых упражнений для мышц рук ,ног и спины.	Акт.	10	
3.	Обучение технике упражнений на гибкость, средством восстановления и стимуляции работы.	Акт.	10	
4.	Обучение технике протяжки рывковой в	Акт.	8	

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

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			
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.	Акт.	10	
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 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.	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 для старта.	Акт.	10	
26.	Упражнения, которые направлены на развитие силовых качеств.	Акт.	8	
	Итого		**264**	
	РЕГБИ			
1.	Правила поведения и меры безопасности при проведении занятий. Готовность к регби.	Акт.	10	
2.	Введение в регби, правила игры регби.	Акт.	10	
3.	Передача мяча пасом и получение мяча.	Акт.	10	
4.	Ловля мяча.	Акт.	8	

5.	Подбор мяча. Удары ногой, удар с земли при начальных ударах.	Акт.	10	
6.	Штрафные и свободные удары.	Акт.	8	
7.	Штрафные и свободные удары	Акт.	14	
8.	Выполнение захватов, последовательность отработки захватов.	Акт.	14	
9.	Навыки игры в контакте.	Акт.	12	
10.	Схватка, коридор (аут).	Акт.	12	
11.	Нападение. Контратака. Защита. Рак, мол.	Акт.	12	
12.	Ознакомление с тренажерами, используемыми 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.	Акт.	10	
13.	Упражнения, которые направлены на развитие 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.	Акт.	10	
14.	Прием выходных нормативов. *Основные вопросы:* 1. Подтягивание на перекладине широким хватом за голову. 2. Приседание со штангой на спине.	Акт.	10	
15.	Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и спины.	Акт.	10	
16.	Жим штанги лежа.	Акт.	8	
17.	Вступительное занятие на поле. Задание и содержание специального раздела. Правила поведения и меры безопасности при проведении занятий. Готовность к регби.	Акт.	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			
1.	История. Шахматная доска.	Акт.	10	
2.	Первоначальные сведения. Ходы, цель игры.	Акт.	10	
3.	Понятие шаха, мата, пата. Правила игры. Контрольная работа по 1,2 занятиям.	Акт.	10	
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 группа				
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 самостоятельныхзанятий 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-во часов	
			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 контролю	2	
13	Фитбол (аэробика партерного характера с использованием резиновых мячей большого размера).	подготовка к тестовому контролю	2	
14	Аэробика с оборудованием: Степ-аэробика (использование степплатформы с регулируемой высотой).	подготовка к тестовому контролю	2	
15	Танцевальная фитнес-аэробика: Джаз-аэробика (на основе джазового танца).	подготовка к тестовому контролю	2	
16	Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация.	подготовка к тестовому контролю	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	

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

22	Общая физическая подготовка.	подготовка к тестовому контролю	2	
23	Специальная физическая подготовка.	подготовка к тестовому контролю	2	
24	Совершенствование техники низкого старта в беге на короткие дистанции.	подготовка к тестовому контролю	4	
25	Силовая подготовка.	подготовка к тестовому контролю	4	
26	Соревнование. Восстановительное занятие.	подготовка к тестовому контролю	2	
	Итого		**64**	
	КИОКУСИНКАЙ			
1	Методика обучения упражнениям в киокусинкай каратэ, разминка в киокусинкай	подготовка к тестовому контролю	2	
2	Обучение обязательным нормативным требованиям базовых технических действий.	подготовка к тестовому контролю	2	
3	Обучение технике упражнений на гибкость растяжку, средством восстановления и стимуляции работы.	подготовка к тестовому контролю	2	
4	Обучение технике базовых технических действий на начальном этапе подготовки для изучения техники блоков и ударов и стойкам в киокусинкай, в движении.	подготовка к тестовому контролю	2	
5	Обучение перемещениям в киокуинкай методом шаг, подшаг, свич, прыжок, подскок	подготовка к тестовому контролю	2	
6	Обучение технике прямых ударов руками	подготовка к тестовому контролю	2	
7	Обучение начальной технике ката в киокусинкай каратэ.	подготовка к тестовому контролю	2	
8	Обучение прямых и боковых ударов ногами	подготовка к тестовому контролю	2	
9	Обучение и совершенствование техники блоков руками	подготовка к тестовому контролю	2	
10	Обучение и совершенствование технике блоков и ударов в перемещениях, в киокусинкай методом шаг, подшаг, свич,	подготовка к тестовому контролю	2	

11	Обучение технике ударов ногами на месте и в движении, передней, задней ногами с шагами вперед, назад, в три уровня, в сторону	подготовка к тестовому контролю	4	
12	Совершенствование техники блоков руками.	подготовка к тестовому контролю	2	
13	Обучение технике ударов ногами на месте и в движении, передней, задней ногами с шагами вперед, назад, в три уровня, в сторону.	подготовка к тестовому контролю	2	
14	Обучение технике специализированных гимнастических комплексов - ката	подготовка к тестовому контролю	2	
15	Обучение технике вариантов ухода.	подготовка к тестовому контролю	2	
16	Совершенствование соревновательных упражнений в киокусинкай.	подготовка к тестовому контролю	4	
17	Совершенствование техники круговых ударов ногами.	подготовка к тестовому контролю	2	
18	Совершенствование и обучение базовых технических действий на начальном этапе подготовки для изучения техники блоков и ударов.	подготовка к тестовому контролю	2	
19	Совершенствование обязательных нормативных требований в киокусинкай.	подготовка к тестовому контролю	2	
20	Совершенствование техники ударов ногами.	подготовка к тестовому контролю	4	
21	Совершенствование техники ударов руками.	подготовка к тестовому контролю	4	
22	Совершенствование техники соревновательных упражнений. Ведение условно-свободного поединка в парах.	подготовка к тестовому контролю	2	
23	Совершенствование технике специально-подготовительных упражнений в киокусинкай.	подготовка к тестовому контролю	2	
24	Совершенствование соревновательных упражнений: удары руками, ответные, встречные удары ногами.	подготовка к тестовому контролю	4	
25	Совершенствование техники передвижения, маневрирования, специально подготовительной техники ударов руками.	подготовка к тестовому контролю	4	
26	Совершенствование техники соревновательных упражнений в тактических действиях киокусинкай каратэ.	подготовка к тестовому контролю	2	

	Итого		**64**	
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС				
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 тестовому контролю	2	
20	Техника выполнения подачи «маятник»	подготовка к тестовому контролю	4	
21	Современные подачи «веер» в парах через сетку.	подготовка к тестовому контролю	4	
22	Техника выполнения удара «топ-спин» справа	подготовка к тестовому контролю	2	
23	Техника выполнения удара «топ-спин» слева	подготовка к тестовому контролю	2	
24	Техника выполнения подачи «челнок»	подготовка к тестовому контролю	4	
25	Техника выполнения подачи «маятник». Современные подачи «веер» в парах через сетку.	подготовка к тестовому контролю	4	
26	Учебные игры и участие в соревнованиях.	подготовка к тестовому контролю	2	
	Итого		**64**	
ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА				
1	Методика обучения тяжелоатлетическим упражнениям.	подготовка к тестовому контролю	2	
2	Обучение технике скоростно- силовых упражнений для мышц рук ,ног и спины.	подготовка к тестовому контролю	2	
3	Обучение технике упражнений на гибкость, средством восстановления и стимуляции работы.	подготовка к тестовому контролю	2	
4	Обучение технике протяжки рывковой в стойку	подготовка к тестовому контролю	2	
5	Обучение технике протяжки на грудь в стойку	подготовка к тестовому контролю	2	
6	Обучение технике приседаний на плечах, на груди, в ножницах.	подготовка к тестовому контролю	2	
7	Обучение технике рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприседе, в глубоком седе	подготовка к тестовому контролю	2	
8	Обучение и совершенствование техники жима, швунга жимового, рывковых уходов из-за головы рывковым хватом.	подготовка к тестовому контролю	2	

9	Обучение технике подьема штанги на грудь от подрыва, выше колена, ниже колена, с помоста в полуприсед в глубокий сед.	подготовка к тестовому контролю	2	
10	Обучение и совершенствование технике жима стоя, швунга жимового со стоек,швунга толчкового, толчок с груди в «ножницы»	подготовка к тестовому контролю	2	
11	Обучение технике тяги рывковой и толчковой с помоста (до подрыва, без выхода и с выходом на носок (уступающем режиме))	подготовка к тестовому контролю	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 контролю	2	
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	

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 группа				
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 необходимо учитывать при его организации. Низкий и высокий старт	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 самостоятельныхзанятий 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

Дескрипторы	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

Оценочные средства	Уровни сформированности компетенции			
	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 вес более 70кг	 10,15 10,35	 10,50 11,2	 11,20 11,55	 11,50 12,4	 12,15 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 вес более 70 кг	 60 50	 50 40	 40 30	 30 20	 20 10
Наклон туловища вперед из и.п. сидя ноги врозь (гибкость) (см)	11	9	7	5	3
Проба ШТАНГЕ (задержка дыхания на вдохе)	больше 60	40 - 60	40 - 35	34-30	менее 30

мужчины

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 вес более 85кг	 12 12,3	 12,35 13,1	 13,1 13,5	 13,5 14,4	 14 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 вес более 85кг	 15 12	 12 10	 9 7	 7 4	 5 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)	больше 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 оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий

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

7.4.2. Оценивание зачета

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	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 компетенции	Оценка по четырехбалльной шкале
	для зачёта
Высокий	зачтено
Достаточный	
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/book/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 : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/44235 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебные пособия	https://e.lanbook.com/book/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/book/112890
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/book/125195

5.	Потовская, Е. С. Атлетическая гимнастика : учебно-методическое пособие / Е. С. Потовская, В. Г. Шилько. — Томск : ТГУ, 2009. — 80 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/44215 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебно-методические пособия	https://e.lanbook.com/book/44215

Дополнительная литература.

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-метод пособие, др.)	Кол-во в библ.
1.	Капилевич, Л. В. Физиология спорта : учебное пособие / Л. В. Капилевич. — Томск : ТГУ, 2013. — 192 с. — 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/book/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 : электронно-библиотечная 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/book/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 : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/74552 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебно-методические пособия	https://e.lanbook.com/book/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 : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/44231 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебно-методические пособия	https://e.lanbook.com/book/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/book/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.
-Скакалка – 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;
-Гантели – 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.
-Насос – 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 ОВЗ:

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

14. Виды занятий, проводимых в форме практической подготовки

(не предусмотрено при изучении дисциплины)