



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

\_\_\_\_\_  
Э.Р. Тулуп

17 марта 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_  
Н.Н. Мухамедьяров

17 марта 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.26 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

направление подготовки 45.03.01 Филология

профиль подготовки «Зарубежная филология (английский язык и литература,  
китайский язык)»

факультет филологический

Симферополь, 2025

Рабочая программа дисциплины Б1.О.26 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для бакалавров направления подготовки 45.03.01 Филология. Профиль «Зарубежная филология (английский язык и литература, китайский язык)» составлена на основании ФГОС ВО, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12.08.2020 № 986.

Составитель  
рабочей программы \_\_\_\_\_ Н.Н. Мухамедьяров  
подпись

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры  
от 26 февраля 2025 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Н.Н. Мухамедьяров  
подпись

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании УМК филологического факультета  
от 17 марта 2025 г., протокол № 7

Председатель УМК \_\_\_\_\_ Н.Ф. Грозьян  
подпись

**1.Рабочая программа дисциплины Б1.О.26 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для бакалавриата направления подготовки 45.03.01 Филология, профиль подготовки «Зарубежная филология (английский язык и литература, китайский язык)» .**

**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.26 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» направлен на формирование следующих компетенций:

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате изучения дисциплины студент должен:

**Знать:**

- 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;

### Уметь:

- планировать и организовывать занятия физкультурой и спортом, направленные на совершенствование своей физической подготовки и сохранение и укрепление здоровья;
- осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом;
- использовать средства и методы физической культуры для формирования профессионально-личностных качеств, физического самосовершенствования, здорового образа жизни;

### Владеть:

- навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой;
- способами и средствами организации здорового образа жизни;
- практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, а также направленными на выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке.

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина Б1.О.26 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам обязательной части 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. | прак. т.зан. | сем. зан. | ИЗ |    |                              |
| 2            | 68                 |                    | 68              |     |           | 68           |           |    |    | За                           |
| 3            | 68                 |                    | 68              |     |           | 68           |           |    |    | За                           |
| 4            | 68                 |                    | 68              |     |           | 68           |           |    |    | За                           |
| 5            | 68                 |                    | 68              |     |           | 68           |           |    |    | За                           |
| 6            | 56                 |                    | 56              |     |           | 56           |           |    |    | За                           |
| Итого по ОФО | 328                |                    | 328             |     |           | 328          |           |    |    |                              |

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

| Наименование тем<br>(разделов, модулей)                                                                                                                            | Количество часов |              |     |    |     |    |    |               |              |     |    |     |    |    | Форма<br>текущего<br>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 (обучение базовым шагам, развитие координации движений, релаксация, закрепление базовых шагов, совершенствование базовых аэробных шагов. | 12               |              |     | 12 |     |    |    |               |              |     |    |     |    |    | тестовый контроль             |
| Степ аэробика                                                                                                                                                      | 12               |              |     | 12 |     |    |    |               |              |     |    |     |    |    | тестовый контроль             |
| Танцевальные направления в аэробике                                                                                                                                | 12               |              |     | 12 |     |    |    |               |              |     |    |     |    |    | тестовый контроль             |
| Силовые классы в аэробике                                                                                                                                          | 10               |              |     | 10 |     |    |    |               |              |     |    |     |    |    | тестовый контроль             |
| Совершенствование базовой аэробики.                                                                                                                                | 12               |              |     | 12 |     |    |    |               |              |     |    |     |    |    | тестовый контроль             |
| Совершенствование базовой аэробики. Совершенствование силовых, скоростных и координационных качеств.                                                               | 10               |              |     | 10 |     |    |    |               |              |     |    |     |    |    | тестовый контроль             |
| Всего часов за 2 семестр                                                                                                                                           | 68               |              |     | 68 |     |    |    |               |              |     |    |     |    |    |                               |
| Форма промеж. контроля                                                                                                                                             | Зачет            |              |     |    |     |    |    |               |              |     |    |     |    |    |                               |

|                                                                                                        |       |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.                                               | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствование в классе степ аэробика, сочетание степ аэробики с различными танцевальными классами. | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Танцевальные направления в аэробике                                                                    | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.                                               | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствование в классе степ аэробика, сочетание степ аэробики с различными танцевальными классами  | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 3 семестр                                                                               | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промежуточного контроля                                                                          | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Обучение классу латино на степах.                                                                      | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Фитбол (аэробика партерного характера с использованием резиновых мячей большого размера).              | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |

|                                                                                                 |       |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Аэробика с оборудованием: - Степ-аэробика (использование степплатформы с регулируемой высотой). | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Танцевальная фитнес-аэробика: Джаз-аэробика (на основе джазового танца).                        | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация.                                                  | 16    |  |  | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 4 семестр                                                                        | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма пром. контроля                                                                            | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Силовые упражнения аэробики без предметов.                                                      | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Силовые упражнения аэробики без предметов на степях.                                            | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Классическая аэробика.                                                                          | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Силовые классы в аэробике                                                                       | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствование базовой аэробики.                                                             | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 5 семестр                                                                        | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма пром. контроля                                                                            | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Обучение классу ЛАТИНО, базовые движения.                                                       | 10    |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |

|                                                          |       |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|----------------------------------------------------------|-------|--|--|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Танцевальные направления в аэробике.                     | 10    |  |  | 10  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Силовые классы в аэробике                                | 10    |  |  | 10  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствование базовой аэробики.                      | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах. | 14    |  |  | 14  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 6 семестр                                 | 56    |  |  | 56  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма пром. контроля                                     | Зачет |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Всего часов дисциплине                                   | 328   |  |  | 328 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| часов на контроль                                        |       |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| ВОЛЕЙБОЛ                                                 |       |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Обучение технике и тактике игры волейбол                 | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствование передач двумя руками снизу и сверху    | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение перемещениям на площадке                        | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение блокированию мяча                               | 10    |  |  | 10  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучить основам нападения                                | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение подачи (ПЛАНЕР)                                 | 10    |  |  | 10  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 2 семестр                                 | 68    |  |  | 68  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма пром. контроля                                     | Зачет |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |

|                                                                      |       |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|----------------------------------------------------------------------|-------|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Обучение стойкам и перемещениям                                      | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение передаче мяча двумя руками сверху                           | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение подачи мяча (верхняя, нижняя, прямая)                       | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение атакующим ударом                                            | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение комбинациям.                                                | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 3 семестр                                             | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма пром. контроля                                                 | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Обучение приему мяча снизу и сверху двумя руками                     | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Упражнения для развития прыгучести                                   | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Упражнения развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствовать н/у                                                 | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствование техники игры                                       | 16    |  |  | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 4 семестр                                             | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма пром. контроля                                                 | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Подвижные игры и эстафеты.                                           | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |

|                                                                                                                   |       |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Обучение волейболистов игровой деятельности                                                                       | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Игра волейбол                                                                                                     | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствование приема мяча                                                                                     | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучить технике приему мяча сверху и снизу                                                                        | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 5 семестр                                                                                          | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма пром. контроля                                                                                              | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Имитация техники подачи (без мяча).<br>Выполнение подачи по зонам 4,5,6.                                          | 10    |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Выполнение имитации блока над сеткой.                                                                             | 10    |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Выполнение блока над сеткой без мяча.<br>Выполнение передачи над собой (двумя руками сверху, двумя руками снизу). | 10    |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Изучение техники выполнения нападающего удара.<br>Создание целостного представления об нападающем ударе.          | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствовать комбинации (1,2,3 темпы)                                                                         | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |

|                                                                                                                                                                                       |       |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Всего часов за 6 семестр                                                                                                                                                              | 56    |  |  | 56  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промежу. контроля                                                                                                                                                               | Зачет |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Всего часов дисциплине                                                                                                                                                                | 328   |  |  | 328 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| часов на контроль                                                                                                                                                                     |       |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| КИОКУСИНКАЙ                                                                                                                                                                           |       |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Методика обучения упражнениям в киокусинкай каратэ, разминка в киокусинкай                                                                                                            | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение обязательным нормативным требованиям базовых технических действий на начальном этапе подготовки для изучения техники блоков и ударов и стойкам в киокусинкай, стоя на месте. | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение технике упражнений на гибкость растяжку, средством восстановления и стимуляции работы.                                                                                       | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение технике базовых технических действий на начальном этапе подготовки для изучения техники блоков и ударов и стойкам в киокусинкай, в движении.                                 | 10    |  |  | 10  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |

|                                                                                                                               |       |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Обучение перемещениям в киокуинкай методом шаг, подшаг, свич, прыжок, подскок                                                 | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение технике прямых ударов руками                                                                                         | 10    |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 2 семестр                                                                                                      | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма пром. контроля                                                                                                          | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Обучение начальной технике ката в киокусинкай каратэ.                                                                         | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение прямым и боковым ударам ногами                                                                                       | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение и совершенствование техники блоков руками                                                                            | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение и совершенствование техники блоков и ударов в перемещениях, в киокусинкай методом шаг, подшаг, свич, прыжок, подскок | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение технике ударов ногами на месте и в движении, передней, задней ногами с шагами вперед, назад, в три уровня, в сторону | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 3 семестр                                                                                                      | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма пром. контроля                                                                                                          | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |

|                                                                                                                                |       |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Совершенствование техники блоков руками.                                                                                       | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение технике ударов ногами на месте и в движении, передней, задней ногами с шагами вперед, назад, в три уровня, в сторону. | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение технике специализированных гимнастических комплексов - ката                                                           | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение технике вариантов ухода.                                                                                              | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствование соревновательных упражнений в киокусинкай.                                                                   | 16    |  |  | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 4 семестр                                                                                                       | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма пром. контроля                                                                                                           | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Совершенствование техники круговых ударов ногами.                                                                              | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствование и обучение базовых технических действий на начальном этапе подготовки для изучения техники блоков и ударов.  | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |

|                                                                                                            |       |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Совершенствование обязательных нормативных требований в киокусинкай.                                       | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствование техники ударов ногами.                                                                   | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствование техники ударов руками.                                                                   | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 5 семестр                                                                                   | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма пром. контроля                                                                                       | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Совершенствование техники соревновательных упражнений. Ведение условно-свободного поединка в парах.        | 10    |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствование техники специально-подготовительных упражнений в киокусинкай.                            | 10    |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствование соревновательных упражнений: удары руками, ответные, встречные удары ногами.             | 10    |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствование техники передвижения, маневрирования, специально подготовительной техники ударов руками. | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |

|                                                                                                   |       |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Совершенствование техники соревновательных упражнений в тактических действиях киокусинкай каратэ. | 14    |  |  | 14  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 6 семестр                                                                          | 56    |  |  | 56  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промеж. контроля                                                                            | Зачет |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Всего часов дисциплине                                                                            | 328   |  |  | 328 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| часов на контроль                                                                                 |       |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС                                                                                 |       |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Обучить горизонтальному хвату ракетки и его вариантов и хвата «пером»                             | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Научить элементарным движениям ракетки с мячом                                                    | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Научить технике выполнения подачи «челнок»                                                        | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Изучить технику выполнения подачи «маятник»                                                       | 10    |  |  | 10  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Изучить технику выполнения подачи «веер»                                                          | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Изучить технику выполнения удара «накатом» справа.                                                | 10    |  |  | 10  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 2 семестр                                                                          | 68    |  |  | 68  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промеж. контроля                                                                            | Зачет |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |

|                                                                                               |       |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Обучение последовательности техники удара слева.                                              | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Изучение техники выполнения удара «топ-спин» справа                                           | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Изучение техники выполнения удара «топ-спин» слева.                                           | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Современные подачи «веер» в парах через сетку.                                                | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Выполнение топ-спина с отскоком от стены. Изучение техники выполнения удара «топ-спин» слева. | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 3 семестр                                                                      | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промеж. контроля                                                                        | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Изучение техники выполнения удара «топ-спин» справа                                           | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Изучение техники выполнения подачи «челнок»                                                   | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Изучение элементарным движениям ракетки с мячом                                               | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение горизонтальному хвату ракетки и его вариантов и хвата «пером»                        | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Учебные игры и участие в соревнованиях                                                        | 16    |  |  | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 4 семестр                                                                      | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промеж. контроля                                                                        | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |

|                                                                                              |       |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Изучение техники выполнения удара «топ-спин» справа                                          | 14    |  |  | 14  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Изучение техники выполнения удара «топ-спин» слева.                                          | 14    |  |  | 14  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Изучение техники выполнения подачи «челнок»                                                  | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Изучение техники выполнения подачи «маятник»                                                 | 14    |  |  | 14  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Современные подачи «веер» в парах через сетку.                                               | 14    |  |  | 14  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 5 семестр                                                                     | 68    |  |  | 68  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма пром. контроля                                                                         | Зачет |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Изучение техники выполнения удара «топ-спин» справа                                          | 10    |  |  | 10  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Изучение техники выполнения удара «топ-спин» слева                                           | 10    |  |  | 10  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Изучение техники выполнения подачи «челнок»                                                  | 10    |  |  | 10  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Изучение техники выполнения подачи «маятник». Современные подачи «веер» в парах через сетку. | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Учебные игры и участие в соревнованиях.                                                      | 14    |  |  | 14  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 6 семестр                                                                     | 56    |  |  | 56  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма пром. контроля                                                                         | Зачет |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| <b>Всего часов дисциплине</b>                                                                | 328   |  |  | 328 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| часов на контроль                                                                            |       |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |

| ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА                                                                                                        |       |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Методика обучения тяжелоатлетическим упражнениям.                                                                       | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение технике скоростно- силовых упражнений для мышц рук ,ног и спины.                                               | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение технике упражнений на гибкость, средством восстановления и стимуляции работы.                                  | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение технике протяжки рывковой в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста)                          | 10    |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение технике протяжки на грудь в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста)                          | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение технике приседаний на плечах, на груди, в ножницах.                                                            | 10    |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 2 семестр                                                                                                | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма пром. контроля                                                                                                    | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Обучение технике рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприседе, в глубоком седе | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |

|                                                                                                                         |       |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Обучение и совершенствование техники жима, швунга жимового, рывковых уходов из-за головы рывковым хватом.               | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение технике подъема штанги на грудь от подрыва, выше колена, ниже колена, с помоста в полуприсед в глубокий сед.   | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение и совершенствование технике жима стоя, швунга жимового со стоек, швунга толчкового, толчок с груди в «ножницы» | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение технике тяги рывковой и толчковой с помоста (до подрыва, без выхода и с выходом на носок (уступающем режиме))  | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 3 семестр                                                                                                | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промежуточного контроля                                                                                           | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Совершенствование техники протяжки рывковой в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста)                 | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |

|                                                                                                                                   |       |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Совершенствование техники протяжки на грудь в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста)                           | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение технике рывка с плитов (различной высоты) в полуприсед, глубокий сед.                                                    | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение технике подъема на грудь с плитов (различной высоты) в полуприсед, глубокий сед.                                         | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствование рывка и толчка классического («ножницы» швунга толчкового).                                                     | 16    |  |  | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 4 семестр                                                                                                          | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промежуточного контроля                                                                                                     | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Совершенствование техники рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприседе. в глубоком седе. | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |

|                                                                                                                                                                          |       |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Совершенствование и обучение подъема штанги на грудь (п.п, в полный сед) +жим стоя+швунг жимовой + швунг толчковый + толчок в «ножницы»                                  | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 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    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствование и обучении технике приседаний на плечах (стандартным и узким положением стоп), груди в ножницах.(уступающ ем режиме)                                   | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствование техники рывка и толчка в условиях соревнований.                                                                                                        | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 5 семестр                                                                                                                                                 | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промеж. контроля                                                                                                                                                   | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Совершенствование техники рывка и подъема на грудь с плинтов (различной высоты)                                                                                          | 10    |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |

|                                                                                                                                                                         |       |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Совершенствование техники рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприсед, в глубоком седе                                         | 10    |  |  | 10  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствование подъема штанги на грудь (п.п, в глубокий сед) из и.п. гриф от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста.                                          | 10    |  |  | 10  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 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    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствование техники приседаний на плечах (стандартным и узким положением стоп), груди в ножницах.(уступающ ем режиме)                                             | 14    |  |  | 14  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 6 семестр                                                                                                                                                | 56    |  |  | 56  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промеж. контроля                                                                                                                                                  | Зачет |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Всего часов дисциплине                                                                                                                                                  | 328   |  |  | 328 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| часов на контроль                                                                                                                                                       |       |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| ШАХМАТЫ                                                                                                                                                                 |       |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |

|                                                                                                                    |       |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| История. Шахматная доска.                                                                                          | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Первоначальные сведения. Ходы, цель игры.                                                                          | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Понятие шаха, мата, пата. Правила игры. Контрольная работа по 1,2 занятиям.                                        | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Шахматная нотация. Рокировка. Сила фигур и пешек в абсолютной оценке, их свойства и подвижность.                   | 10    |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Тяжелые и легкие фигуры. Типовые матовые позиции. Центр и фланги.                                                  | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Мат ферзем и ладьей. Мат 2-я ладьями (принцип оттеснения короля на край доски, опасность пата). Превращение пешки. | 10    |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 2 семестр                                                                                           | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промежуточного контроля                                                                                      | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Взаимосвязь шахмат и физической культуры. Воспитательное значение шахмат.                                          | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Сила фигур и пешек в их абсолютной оценке                                                                          | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |

|                                                                                                                          |       |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Классификация и название дебютных построений.<br>Основные требования к дебюту, роль                                      | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| План в шахматной партии. Стадии – дебют, середина, окончания и их особенности.                                           | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Материальное преимущество.<br>Реализация большого материального преимущества, использование преимущества в конце партии. | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 3 семестр                                                                                                 | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма пром. контроля                                                                                                     | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Упражнение и практика по пройденному материалу.                                                                          | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Упражнение и практика по пройденному материалу.                                                                          | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Атака в шахматной партии, подготовка в осуществлении<br>Примеры (на основе анализа дебютных ходов)                       | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |

|                                                                                                                         |       |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Защита в шахматной партии, ее принципы. Активная и пассивная оборона. Примеры.                                          | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Комбинационный план в действии как совокупность средств и защита (в элементарном виде). Примеры, методические указания. | 16    |  |  | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 4 семестр                                                                                                | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма пром. контроля                                                                                                    | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Седьмая и вторая горизонтали, открытые и полуоткрытые линии.                                                            | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Различная активность и ценность фигур.                                                                                  | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Сильные и слабые поля.                                                                                                  | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Основные тактические приемы.                                                                                            | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Типичные жертвы.                                                                                                        | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 5 семестр                                                                                                | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма пром. контроля                                                                                                    | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Простейшие окончания:<br>А) Ладейные<br>Б) Легкофигурные                                                                | 10    |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |

|                                                                                                                               |       |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Упражнения и практика по пройденному материалу.                                                                               | 10    |  |  | 10  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Шахматная композиция                                                                                                          | 10    |  |  | 10  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Анализ партий. Техника расчета вариантов.                                                                                     | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Дебютный репертуар. Краткий обзор дебютов (популярных часто применяемых).                                                     | 14    |  |  | 14  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 6 семестр                                                                                                      | 56    |  |  | 56  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промeж. контроля                                                                                                        | Зачет |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Всего часов дисциплине                                                                                                        | 328   |  |  | 328 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| часов на контроль                                                                                                             |       |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Специальная медицинская группа                                                                                                |       |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Инструктаж по ТБ. Роль физической культуры в восстановлении здоровья.ЗОЖ.Упражнения для разминки.Ходьба под счет. Легкий бег. | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Подбор индивидуального комплекса для каждого студента согласно чередование бега и ходьбы                                      | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |

|                                                                                                                                                                                          |    |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Влияние ежедневных пеших прогулок на здоровье. Техника спортивной ходьбы. Эстафетный бег.                                                                                                | 12 |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Ходьба в сочетании с поворотами в движении, на месте. Дыхательная гимнастика. Индивидуальный режим дня, задачи, которые необходимо учитывать при его организации. Низкий и высокий старт | 10 |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Понятие об утомлении, переутомлении, активный и пассивный отдых. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Челночный бег.                         | 12 |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Бег на скорость на короткие дистанции из разных исходных положений. Упражнения на равновесие. Прыжки на одной, на двух ногах, на месте.                                                  | 10 |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 2 семестр                                                                                                                                                                 | 68 |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |

| Форма промеж. контроля                                                                                                                                                                             | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Метание малого мяча в цель на дальность с разбега. Бег на скорость. Основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями (по внешним и внутренним признакам) | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Общая характеристика и причина возникновения профессиональных заболеваний. Специальные беговые и прыжковые упражнения.                                                                             | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 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    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Расчет индекса здоровья по показателям пробы Руфье. Бег на короткие дистанции.                                                                                                                     | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |

|                                                                                                            |       |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Особенности построения содержания самостоятельных занятий по ОФП. Стойки, перемещения, подача мяча.        | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 3 семестр                                                                                   | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промежуточного контроля                                                                              | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Передача мяча в волейболе. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.                              | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Комплекс суставной гимнастики по Норбекову.                                                                | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Настольный теннис (стойки, хват ракетки, жонглирование, удары, подача). Учебная игра.                      | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Правильное дыхание на уроках гимнастики. Правильная осанка. Бег и ходьба под музыку с изменением скорости. | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Развитие гибкости и координации. Комплекс аэробных упражнений.                                             | 16    |  |  | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 4 семестр                                                                                   | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |

| Форма пром. контроля                                                                                                                                     | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Строевые упражнения.<br>Упражнения в равновесии (ходьба на носках, пятках наружной и внутренней стопе и т.д.). Комплекс упражнений на растягивание мышц. | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Упражнения в равновесии (ходьба с грузом по наклонной скамейке).<br>Упражнения для укрепления мышц спины и живота                                        | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Массаж и самомассаж.<br>Аэробика.<br>Дыхательная гимнастика.                                                                                             | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| История развития физической культуры в России.<br>Комплекс упражнений для коррекции осанки.                                                              | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Беседа о здоровом образе жизни.<br>Упражнения в равновесии.<br>Упражнения для профилактики плоскостопия.<br>Упражнения на координацию.                   | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 5 семестр                                                                                                                                 | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма пром. контроля                                                                                                                                     | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |

|                                                                                                                           |       |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Профилактика простудных заболеваний. Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой. Упражнения в равновесии.             | 10    |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Оказание первой помощи при травмах. Упражнения для различных групп мышц. Упражнения на расслабление.                      | 10    |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Правила составления утренней гимнастики. Упражнения с гимнастическими палками.                                            | 10    |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Комплекс общеподготовительных упражнений для подвижности плечевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Комплекс аэробных упражнений. Ходьба и бег по заданию преподавателя. Упражнения на релаксацию.                            | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 6 семестр                                                                                                  | 56    |  |  | 56 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промежуточного контроля                                                                                             | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |

|                               |     |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------|-----|--|--|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <b>Всего часов дисциплине</b> | 328 |  |  | 328 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>часов на контроль</b>      |     |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

## 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 (обучение базовым шагам, развитие координации движений, релаксация, закрепление базовых шагов, совершенствование базовых аэробных шагов. | Акт.                                 | 12               |     |
| 2.        | Степ аэробика                                                                                                                                                      | Акт.                                 | 12               |     |
| 3.        | Танцевальные направления в аэробике                                                                                                                                | Акт.                                 | 12               |     |
| 4.        | Силовые классы в аэробике                                                                                                                                          | Акт.                                 | 10               |     |
| 5.        | Совершенствование базовой аэробики.                                                                                                                                | Акт.                                 | 12               |     |
| 6.        | Совершенствование базовой аэробики. Совершенствование силовых, скоростных и координационных качеств.                                                               | Акт.                                 | 10               |     |
| 7.        | Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.                                                                                                           | Акт.                                 | 14               |     |
| 8.        | Совершенствование в классе степ аэробика, сочетание степ аэробики с различными танцевальными классами.                                                             | Акт.                                 | 12               |     |
| 9.        | Танцевальные направления в аэробике                                                                                                                                | Акт.                                 | 14               |     |
| 10.       | Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.                                                                                                           | Акт.                                 | 14               |     |
| 11.       | Совершенствование в классе степ аэробика, сочетание степ аэробики с различными танцевальными классами                                                              | Акт.                                 | 14               |     |
| 12.       | Обучение классу латино на степе.                                                                                                                                   | Акт.                                 | 12               |     |
| 13.       | Фитбол (аэробика партерного характера с использованием резиновых мячей большого размера).                                                                          | Акт.                                 | 12               |     |

|                 |                                                                                                 |           |            |  |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|--|
| 14.             | Аэробика с оборудованием: - Степ-аэробика (использование степплатформы с регулируемой высотой). | Акт.      | 14         |  |
| 15.             | Танцевальная фитнес-аэробика: Джаз-аэробика (на основе джазового танца).                        | Акт.      | 14         |  |
| 16.             | Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация.                                                  | Акт.      | 16         |  |
| 17.             | Силовые упражнения аэробики без предметов.                                                      | Акт.      | 14         |  |
| 18.             | Силовые упражнения аэробики без предметов на степпах.                                           | Акт.      | 14         |  |
| 19.             | Классическая аэробика.                                                                          | Акт.      | 12         |  |
| 20.             | Силовые классы в аэробике                                                                       | Акт.      | 14         |  |
| 21.             | Совершенствование базовой аэробики.                                                             | Акт.      | 14         |  |
| 22.             | Обучение классу ЛАТИНО, базовые движения.                                                       | Акт.      | 10         |  |
| 23.             | Танцевальные направления в аэробике.                                                            | Акт.      | 10         |  |
| 24.             | Силовые классы в аэробике                                                                       | Акт.      | 10         |  |
| 25.             | Совершенствование базовой аэробики.                                                             | Акт.      | 12         |  |
| 26.             | Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.                                        | Акт.      | 14         |  |
|                 | <b>Итого</b>                                                                                    |           | <b>328</b> |  |
| <b>ВОЛЕЙБОЛ</b> |                                                                                                 |           |            |  |
| 1.              | Обучение технике и тактике игры волейбол                                                        | Интеракт. | 12         |  |
| 2.              | Совершенствование передач двумя руками снизу и сверху                                           | Интеракт. | 12         |  |
| 3.              | Обучение перемещениям на площадке                                                               | Акт.      | 12         |  |
| 4.              | Обучение блокированию мяча                                                                      | Акт.      | 10         |  |
| 5.              | Обучить основам нападения                                                                       | Акт.      | 12         |  |
| 6.              | Обучение подачи (ПЛАНЕР)                                                                        | Акт.      | 10         |  |
| 7.              | Обучение стойкам и перемещениям                                                                 | Акт.      | 14         |  |
| 8.              | Обучение передаче мяча двумя руками сверху                                                      | Акт.      | 12         |  |
| 9.              | Обучение подачи мяча (верхняя, нижняя, прямая)                                                  | Акт.      | 14         |  |
| 10.             | Обучение атакующим ударом                                                                       | Акт.      | 14         |  |
| 11.             | Обучение комбинациям.                                                                           | Акт.      | 14         |  |
| 12.             | Обучение приему мяча снизу и сверху двумя руками                                                | Акт.      | 12         |  |
| 13.             | Упражнения для развития прыгучести                                                              | Акт.      | 12         |  |

|                    |                                                                                                                                                                                      |           |            |  |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|--|
| 14.                | Упражнения развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры                                                                                                                 | Акт.      | 14         |  |
| 15.                | Совершенствовать н/у                                                                                                                                                                 | Акт.      | 14         |  |
| 16.                | Совершенствование техники игры                                                                                                                                                       | Акт.      | 16         |  |
| 17.                | Подвижные игры и эстафеты.                                                                                                                                                           | Акт.      | 14         |  |
| 18.                | Обучение волейболистов игровой деятельности                                                                                                                                          | Акт.      | 14         |  |
| 19.                | Игра волейбол                                                                                                                                                                        | Акт.      | 12         |  |
| 20.                | Совершенствование приема мяча                                                                                                                                                        | Акт.      | 14         |  |
| 21.                | Обучить технике приему мяча сверху и снизу                                                                                                                                           | Акт.      | 14         |  |
| 22.                | Имитация техники подачи (без мяча).<br>Выполнение подачи по зонам 4,5,6.                                                                                                             | Акт.      | 10         |  |
| 23.                | Выполнение имитация блока над сеткой.                                                                                                                                                | Акт.      | 10         |  |
| 24.                | Выполнение блока над сеткой без мяча.<br>Выполнение передачи над собой (двумя руками сверху, двумя руками снизу).                                                                    | Акт.      | 10         |  |
| 25.                | Изучение техники выполнения нападающего удара. Создание целостного представления об нападающем ударе.                                                                                | Акт.      | 12         |  |
| 26.                | Совершенствовать комбинации (1,2,3 темпы)                                                                                                                                            | Акт.      | 14         |  |
|                    | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                         |           | <b>328</b> |  |
| <b>КИОКУСИНКАЙ</b> |                                                                                                                                                                                      |           |            |  |
| 1.                 | Методика обучения упражнениям в кюкусинкай каратэ, разминка в кюкусинкай                                                                                                             | Интеракт. | 12         |  |
| 2.                 | Обучение обязательным нормативным требованиям базовых технических действий на начальном этапе подготовки для изучения техники блоков и ударов и стойкам в кюкусинкай, стоя на месте. | Интеракт. | 12         |  |
| 3.                 | Обучение технике упражнений на гибкость растяжку, средством восстановления и стимуляции работы.                                                                                      | Акт.      | 12         |  |

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

|                          |                                                                                                            |           |            |  |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|--|
| 20.                      | Совершенствование техники ударов ногами.                                                                   | Акт.      | 14         |  |
| 21.                      | Совершенствование техники ударов руками.                                                                   | Акт.      | 14         |  |
| 22.                      | Совершенствование техники соревновательных упражнений. Ведение условно-свободного поединка в парах.        | Акт.      | 10         |  |
| 23.                      | Совершенствование техники 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.      | 12         |  |
| 26.                      | Совершенствование техники соревновательных упражнений в тактических действиях киокусинкай каратэ.          | Акт.      | 14         |  |
|                          | <b>Итого</b>                                                                                               |           | <b>328</b> |  |
| <b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b> |                                                                                                            |           |            |  |
| 1.                       | Обучить горизонтальному хвату ракетки и его вариантов и хвата «пером»                                      | Интеракт. | 12         |  |
| 2.                       | Научить элементарным движениям ракетки с мячом                                                             | Интеракт. | 12         |  |
| 3.                       | Научить технике выполнения подачи «челнок»                                                                 | Акт.      | 12         |  |
| 4.                       | Изучить технику выполнения подачи                                                                          | Акт.      | 10         |  |
| 5.                       | Изучить технику выполнения подачи «веер»                                                                   | Акт.      | 12         |  |
| 6.                       | Изучить технику выполнения удара «накатом» справа.                                                         | Акт.      | 10         |  |
| 7.                       | Обучение последовательности техники удара слева.                                                           | Акт.      | 14         |  |
| 8.                       | Изучение техники выполнения удара «топ-спин» справа                                                        | Акт.      | 12         |  |
| 9.                       | Изучение техники выполнения удара «топ-спин» слева.                                                        | Акт.      | 14         |  |
| 10.                      | Современные подачи «веер» в парах через сетку.                                                             | Акт.      | 14         |  |

|                         |                                                                                               |           |            |  |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|--|
| 11.                     | Выполнение топ-спина с отскоком от стены. Изучение техники выполнения удара «топ-спин» слева. | Акт.      | 14         |  |
| 12.                     | Изучение техники выполнения удара «топ-спин» справа                                           | Акт.      | 12         |  |
| 13.                     | Изучение техники выполнения подачи «челнок»                                                   | Акт.      | 12         |  |
| 14.                     | Изучение элементарным движениям ракетки с мячом                                               | Акт.      | 14         |  |
| 15.                     | Обучение горизонтальному хвату ракетки и его вариантов и хвата «пером»                        | Акт.      | 14         |  |
| 16.                     | Учебные игры и участие в соревнованиях                                                        | Акт.      | 16         |  |
| 17.                     | Изучение техники выполнения удара «топ-спин» справа                                           | Акт.      | 14         |  |
| 18.                     | Изучение техники выполнения удара «топ-спин» слева.                                           | Акт.      | 14         |  |
| 19.                     | Изучение техники выполнения подачи                                                            | Акт.      | 12         |  |
| 20.                     | Изучение техники выполнения подачи «маятник»                                                  | Акт.      | 14         |  |
| 21.                     | Современные подачи «веер» в парах через сетку.                                                | Акт.      | 14         |  |
| 22.                     | Изучение техники выполнения удара «топ-спин» справа                                           | Акт.      | 10         |  |
| 23.                     | Изучение техники выполнения удара «топ-спин» слева                                            | Акт.      | 10         |  |
| 24.                     | Изучение техники выполнения подачи «челнок»                                                   | Акт.      | 10         |  |
| 25.                     | Изучение техники выполнения подачи «маятник». Современные подачи «веер» в парах через сетку.  | Акт.      | 12         |  |
| 26.                     | Учебные игры и участие в соревнованиях.                                                       | Акт.      | 14         |  |
|                         | <b>Итого</b>                                                                                  |           | <b>328</b> |  |
| <b>ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА</b> |                                                                                               |           |            |  |
| 1.                      | Методика обучения тяжелоатлетическим упражнениям.                                             | Акт.      | 12         |  |
| 2.                      | Обучение технике скоростно- силовых упражнений для мышц рук ,ног и спины.                     | Интеракт. | 12         |  |
| 3.                      | Обучение технике упражнений на гибкость, средством восстановления и стимуляции работы.        | Акт.      | 12         |  |

|     |                                                                                                                         |      |    |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|--|
| 4.  | Обучение технике протяжки рывковой в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста)                          | Акт. | 10 |  |
| 5.  | Обучение технике протяжки на грудь в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста)                          | Акт. | 12 |  |
| 6.  | Обучение технике приседаний на плечах, на груди, в ножницах.                                                            | Акт. | 10 |  |
| 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. | 12 |  |
| 9.  | Обучение технике подъема штанги на грудь от подрыва, выше колена, ниже колена, с помоста в полуприседе в глубокий сед.  | Акт. | 14 |  |
| 10. | Обучение и совершенствование техники жима стоя, швунга жимового со стоек, швунга толчкового, толчок с груди в «ножницы» | Акт. | 14 |  |
| 11. | Обучение технике тяги рывковой и толчковой с помоста(до подрыва, без выхода и с выходом на носок(уступающем режиме))    | Акт. | 14 |  |
| 12. | Совершенствование техники протяжки рывковой в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста)                 | Акт. | 12 |  |
| 13. | Совершенствование техники протяжки на грудь в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста)                 | Акт. | 12 |  |
| 14. | Обучение технике рывка с плинтов (различной высоты) в полуприседе, глубокий сед.                                        | Акт. | 14 |  |
| 15. | Обучение технике подъема на грудь с плинтов (различной высоты) в полуприседе, глубокий сед.                             | Акт. | 14 |  |

|     |                                                                                                                                                                          |      |    |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|--|
| 16. | Совершенствование рывка и толчка классического («ножницы» швунга толчкового).                                                                                            | Акт. | 16 |  |
| 17. | Совершенствование техники рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприседе . в глубоком седе.                                       | Акт. | 14 |  |
| 18. | Совершенствование и обучение подъема штанги на грудь (п.п, в полный сед) +жим стоя+швунг жимовой + швунг толчковый + толчок в «ножницы»                                  | Акт. | 14 |  |
| 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. | 12 |  |
| 20. | Совершенствование и обучении технике приседаний на плечах (стандартным и узким положением стоп), груди в ножницах.(уступающем режиме)                                    | Акт. | 14 |  |
| 21. | Совершенствование техники рывка и толчка в условиях соревнований.                                                                                                        | Акт. | 14 |  |
| 22. | Совершенствование техники рывка и подъема 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 полуприседе, в глубоком седе                                         | Акт. | 10 |  |
| 24. | Совершенствование подъема 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. | 12 |  |

|                |                                                                                                                            |           |            |  |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|--|
| 26.            | Совершенствование техники приседаний на плечах (стандартным и узким положением стоп), груди в ножницах.(уступающем режиме) | Акт.      | 14         |  |
|                | <b>Итого</b>                                                                                                               |           | <b>328</b> |  |
| <b>ШАХМАТЫ</b> |                                                                                                                            |           |            |  |
| 1.             | История. Шахматная доска.                                                                                                  | Интеракт. | 12         |  |
| 2.             | Первоначальные сведения. Ходы, цель игры.                                                                                  | Интеракт. | 12         |  |
| 3.             | Понятие шаха, мата, пата. Правила игры. Контрольная работа по 1,2 занятиям.                                                | Акт.      | 12         |  |
| 4.             | Шахматная нотация. Рокировка. Сила фигур и пешек в абсолютной оценке, их свойства и подвижность.                           | Акт.      | 10         |  |
| 5.             | Тяжелые и легкие фигуры. Типовые матовые позиции. Центр и фланги.                                                          | Акт.      | 12         |  |
| 6.             | Мат ферзем и ладьей. Мат 2-я ладьями (принцип оттеснения короля на край доски, опасность пата). Превращение пешки.         | Акт.      | 10         |  |
| 7.             | Взаимосвязь шахмат и физической культуры. Воспитательное значение шахмат.                                                  | Акт.      | 14         |  |
| 8.             | Сила фигур и пешек в их абсолютной оценке                                                                                  | Акт.      | 12         |  |
| 9.             | Классификация и название дебютных построений. Основные требования к дебюту, роль                                           | Акт.      | 14         |  |
| 10.            | План в шахматной партии. Стадии – дебют, середина, окончания и их особенности.                                             | Акт.      | 14         |  |
| 11.            | Материальное преимущество. Реализация большого материального преимущества, использование преимущества в конце партии.      | Акт.      | 14         |  |
| 12.            | Упражнение и практика по пройденному материалу.                                                                            | Акт.      | 12         |  |
| 13.            | Упражнение и практика по пройденному материалу.                                                                            | Акт.      | 12         |  |
| 14.            | Атака в шахматной партии, подготовка в осуществлении Примеры (на основе анализа дебютных ходов)                            | Акт.      | 14         |  |

|                                       |                                                                                                                                                                                          |           |            |  |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|--|
| 15.                                   | Защита в шахматной партии, ее принципы. Активная и пассивная оборона. Примеры.                                                                                                           | Акт.      | 14         |  |
| 16.                                   | Комбинационный план в действии как совокупность средств и защита (в элементарном виде). Примеры, методические указания.                                                                  | Акт.      | 16         |  |
| 17.                                   | Седьмая и вторая горизонтали, открытые и полуоткрытые линии.                                                                                                                             | Акт.      | 14         |  |
| 18.                                   | Различная активность и ценность фигур.                                                                                                                                                   | Акт.      | 14         |  |
| 19.                                   | Сильные и слабые поля.                                                                                                                                                                   | Акт.      | 12         |  |
| 20.                                   | Основные тактические приемы.                                                                                                                                                             | Акт.      | 14         |  |
| 21.                                   | Типичные жертвы.                                                                                                                                                                         | Акт.      | 14         |  |
| 22.                                   | Простейшие окончания:<br>А) Ладейные<br>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.      | 12         |  |
| 26.                                   | Дебютный репертуар. Краткий обзор дебютов (популярных часто применяемых).                                                                                                                | Акт.      | 14         |  |
|                                       | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                             |           | <b>328</b> |  |
| <b>Специальная медицинская группа</b> |                                                                                                                                                                                          |           |            |  |
| 1.                                    | Инструктаж по ТБ. Роль физической культуры в восстановлении здоровья. ЗОЖ. Упражнения для разминки. Ходьба под счет. Легкий бег.                                                         | Интеракт. | 12         |  |
| 2.                                    | Подбор индивидуального комплекса для каждого студента согласно чередованию бега и ходьбы                                                                                                 | Интеракт. | 12         |  |
| 3.                                    | Влияние ежедневных пеших прогулок на здоровье. Техника спортивной ходьбы. Эстафетный бег.                                                                                                | Акт.      | 12         |  |
| 4.                                    | Ходьба в сочетании с поворотами в движении, на месте. Дыхательная гимнастика. Индивидуальный режим дня, задачи, которые необходимо учитывать при его организации. Низкий и высокий старт | Акт.      | 10         |  |

|     |                                                                                                                                                                                                    |      |    |  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|--|
| 5.  | Понятие об утомлении, переутомлении, активный и пассивный отдых. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Челночный бег.                                   | Акт. | 12 |  |
| 6.  | Бег на скорость на короткие дистанции из разных исходных положений. Упражнения на равновесие. Прыжки на одной, на двух ногах, на месте.                                                            | Акт. | 10 |  |
| 7.  | Метание малого мяча в цель 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. | 12 |  |
| 9.  | Планирование индивидуальных физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию выносливости. Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки. Бег на выносливость 1000-1200 м.    | Акт. | 14 |  |
| 10. | Расчет индекса здоровья по показателям пробы Руфье. Бег на короткие дистанции.                                                                                                                     | Акт. | 14 |  |
| 11. | Особенности построения содержания самостоятельных занятий по ОФП. Стойки, перемещения, подача мяча.                                                                                                | Акт. | 14 |  |
| 12. | Передача мяча в волейболе. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.                                                                                                                      | Акт. | 12 |  |
| 13. | Комплекс суставной гимнастики по Норбекову.                                                                                                                                                        | Акт. | 12 |  |
| 14. | Настольный теннис (стойки, хват ракетки, жонглирование, удары, подача). Учебная игра.                                                                                                              | Акт. | 14 |  |
| 15. | Правильное дыхание на уроках гимнастики. Правильная осанка. Бег и ходьба под музыку с изменением скорости.                                                                                         | Акт. | 14 |  |

|     |                                                                                                                                                       |      |            |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------|--|
| 16. | Развитие гибкости и координации. Комплекс аэробных упражнений.                                                                                        | Акт. | 16         |  |
| 17. | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (ходьба на носках, пятках наружной и внутренней стопе и т.д.). Комплекс упражнений на растягивание мышц. | Акт. | 14         |  |
| 18. | Упражнения в равновесии (ходьба с грузом по наклонной скамейке). Упражнения для укрепления мышц спины и живота                                        | Акт. | 14         |  |
| 19. | Массаж и самомассаж. Аэробика. Дыхательная гимнастика.                                                                                                | Акт. | 12         |  |
| 20. | История развития физической культуры в России. Комплекс упражнений для коррекции осанки.                                                              | Акт. | 14         |  |
| 21. | Беседа о здоровом образе жизни. Упражнения в равновесии. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на координацию.                         | Акт. | 14         |  |
| 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. | 12         |  |
| 26. | Комплекс аэробных упражнений. Ходьба и бег по заданию преподавателя. Упражнения на релаксацию.                                                        | Акт. | 14         |  |
|     | <b>Итого</b>                                                                                                                                          |      | <b>328</b> |  |

### 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)

(не предусмотрено учебным планом)

## 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 |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>УК-7</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                    |
| <b>Знать</b> | 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                                                                    | тестовый контроль  |
| <b>Уметь</b> | планировать и организовывать занятия физкультурой и спортом, направленные на совершенствование своей физической подготовки и сохранение и укрепление здоровья; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; использовать средства и методы физической культуры для формирования профессионально-личностных качеств, физического самосовершенствования, здорового образа жизни | тестовый контроль  |

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| <b>Владеть</b> | <p>навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, а также направленными на выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке.</p> | зачет |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|

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

| Оценочные средства | Уровни сформированности компетенции                                  |                                                                   |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                             |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    | Компетентность не сформирована                                       | 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 на достаточном уровне.<br>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 на достаточном уровне. Выступление на итоговых соревнованиях |
|-------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

#### 7.3.1 Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

| женщины                                                                                        |           |         |         |       |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------|---------|-------|----------|
| Упражнение                                                                                     | 5         | 4       | 3       | 2     | 1        |
| Бег 100м (сек)                                                                                 | 15,7      | 16,0    | 17,0    | 17,9  | 18,7     |
| Бег 2000м (мин., сек)                                                                          |           |         |         |       |          |
| вес до 70кг                                                                                    | 10,15     | 10,50   | 11,20   | 11,50 | 12,15    |
| вес более 70кг                                                                                 | 10,35     | 11,2    | 11,55   | 12,4  | 13,15    |
| Прыжки в длину с места (см)                                                                    | 190       | 180     | 170     | 160   | 150      |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке                                   | 25        | 20      | 17      | 13    | 10       |
| Подтягивание в висе лежа (перекладина                                                          | 20        | 16      | 10      | 6     | 4        |
| Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол - во раз) |           |         |         |       |          |
| вес до 70 кг                                                                                   | 60        | 50      | 40      | 30    | 20       |
| вес более 70 кг                                                                                | 50        | 40      | 30      | 20    | 10       |
| Наклон туловища вперед из и.п. сидя ноги врозь (гибкость) (см)                                 | 11        | 9       | 7       | 5     | 3        |
| Проба ШТАНГЕ (задержка дыхания на вдохе)                                                       | 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                                                    | 12        | 12,35   | 13,1    | 13,5  | 14       |
| вес более 85кг                                                 | 12,3      | 13,1    | 13,5    | 14,4  | 15,3     |
| Прыжки в длину с места (см)                                    | 250       | 240     | 230     | 223   | 215      |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество)      | 15        | 12      | 9       | 7     | 5        |
| Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)   |           |         |         |       |          |
| вес до 85кг                                                    | 15        | 12      | 9       | 7     | 5        |
| вес более 85кг                                                 | 12        | 10      | 7       | 4     | 2        |
| В висе поднимание ног до касания перекладины (количество)      | 10        | 7       | 5       | 3     | 2        |
| Наклон туловища вперед из и.п. сидя ноги врозь (гибкость) (см) | 9         | 7       | 5       | 3     | 1        |
| Проба ШТАНГЕ (задержка дыхания на вдохе)                       | 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.

| №<br>п/п | Библиографическое описание | Тип<br>(учебник, учебное пособие, учебно-метод пособие, др.) | Кол-во<br>в библи. |
|----------|----------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------|
|----------|----------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------|

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |                                                                                   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 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: <a href="https://e.lanbook.com/book/44216">https://e.lanbook.com/book/44216</a> (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.                           | Учебные пособия | <a href="https://e.lanbook.com/book/44216">https://e.lanbook.com/book/44216</a>   |
| 2. | Загrevский, О. И. Основы терминологии гимнастических упражнений : учебное пособие / О. И. Загrevский, В. С. Шерин. — Томск : ТГУ, 2013. — 176 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/44235">https://e.lanbook.com/book/44235</a> (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.                      | Учебные пособия | <a href="https://e.lanbook.com/book/44235">https://e.lanbook.com/book/44235</a>   |
| 3. | Загrevский, В. И. Биомеханика физических упражнений : учебное пособие / В. И. Загrevский, О. И. Загrevский. — Томск : ТГУ, 2018. — 262 с. — ISBN 978-5-94621-685-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/112890">https://e.lanbook.com/book/112890</a> (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей. | Учебные пособия | <a href="https://e.lanbook.com/book/112890">https://e.lanbook.com/book/112890</a> |
| 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 | <a href="https://e.lanbook.com/book/125195">https://e.lanbook.com/book/125195</a> |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                             |                                                                                   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 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: <a href="https://e.lanbook.com/book/44215">https://e.lanbook.com/book/44215</a> (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.                                                                                                | Учебно-методические пособия | <a href="https://e.lanbook.com/book/44215">https://e.lanbook.com/book/44215</a>   |
| 6. | Мухамедьяров, Н. Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит : учебное пособие / Н. Н. Мухамедьяров. — Симферополь : КИПУ, 2018. — 248 с. — ISBN 978-5-907118-02-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/125195">https://e.lanbook.com/book/125195</a> (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей. | Учебные пособия             | <a href="https://e.lanbook.com/book/125195">https://e.lanbook.com/book/125195</a> |

### Дополнительная литература.

| № п/п | Библиографическое описание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Тип<br>(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: <a href="https://e.lanbook.com/book/44227">https://e.lanbook.com/book/44227</a> (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.                                    | Учебные пособия                                              | <a href="https://e.lanbook.com/book/44227">https://e.lanbook.com/book/44227</a>        |
| 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: <a href="https://e.lanbook.com/book/106638">https://e.lanbook.com/book/106638</a> (дата обращения: 30.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей. | Учебные пособия                                              | <a href="https://e.lanbook.com/book/106638">https://e.lanbook.com/book/106638</a><br>8 |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                             |                                                                                   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 3. | Радаева, С. В. Оздоровительная физическая культура студентов специальной медицинской группы вуза : учебно-методическое пособие / С. В. Радаева, В. Г. Шилько, А. И. Загrevская. — Томск : ТГУ, 2009. — 63 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/44231">https://e.lanbook.com/book/44231</a> (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.                        | Учебно-методические пособия | <a href="https://e.lanbook.com/book/44231">https://e.lanbook.com/book/44231</a>   |
| 4. | Мухамедьяров, Н. Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит : учебное пособие / Н. Н. Мухамедьяров. — Симферополь : КИПУ, 2018. — 248 с. — ISBN 978-5-907118-02-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/125195">https://e.lanbook.com/book/125195</a> (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей. | Учебные пособия             | <a href="https://e.lanbook.com/book/125195">https://e.lanbook.com/book/125195</a> |

### 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](http://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)

Для успешного овладения дисциплиной необходимо выполнять следующие требования:

- выполнять все определенные программой виды работ;
- проявлять активность при подготовке и на занятиях, т.к. конечный результат овладения содержанием дисциплины необходим, в первую очередь, самому бакалавру;
- в случаях пропуска занятий по каким-либо причинам обязательно отрабатывать пропущенное преподавателю во время индивидуальных консультаций.

Внеурочная деятельность бакалавра по данной дисциплине предполагает:

- самостоятельный поиск ответов и необходимой информации по предложенным вопросам;
- выполнение практических заданий;
- выработку умений научной организации труда.

2 этап – осмысление полученной информации, освоение терминов и понятий;

### **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/>

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

Электронно-библиотечная система Библиокомплектатор

Национальная 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 – 1 комплект;
- 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.
- Дартс – 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 учебным планом)