ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ "КРЫМСКИЙ ИНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ФЕВЗИ ЯКУБОВА"
Подписано цифровой подписью: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ "КРЫМСКИЙ ИНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ФЕВЗИ ЯКУБОВА"
Дата: 2025.05.28 15:54:41 +03'00'

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Республики Крым
«Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова»
(ГБОУВО РК КИПУ имени Февзи Якубова)

Кафедра физической культуры

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Руководитель ОПОП	Заведующий кафедрой
_____Ф. Сеферова	_____Н.Н. Мухамедьяров
13 марта 2025 г.	13 марта 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.26 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

направление подготовки 45.03.01 Филология
профиль подготовки «Преподавание филологических дисциплин (крымскотатарский язык и литература, английский язык и литература)»

факультет истории, искусств и крымскотатарского языка и литературы

Симферополь, 2025

Рабочая программа дисциплины Б1.О.26 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для бакалавров направления подготовки 45.03.01 Филология. Профиль «Преподавание филологических дисциплин (крымскотатарский язык и литература, английский язык и литература)» 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 факультета истории, искусств и крымскотатарского языка и литературы
от 13 марта 2025 г., протокол № 7

Председатель УМК _____ И.А. Бавбекова
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 «Преподавание филологических дисциплин (крымскотатарский язык и литература, английский язык и литература)» .

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 направленныхна 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.	практ.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 (разделов, модулей)	Количество часов														Форма текущего контроля
	очная форма							заочная форма							
	Всего	в том, чсле						Всего	в том, чсле						
		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	10			10												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.	12			12												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.	14			14												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	12			12											тестовый контроль
Всего часов за 3 семестр	68			68											
Форма промеж. контроля	Зачет														
Обучение классу латино на степах.	12			12											тестовый контроль
Фитбол (аэробика партерного характера с использованием резиновых мячей большого размера).	14			14											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.	14			14											тестовый контроль
Всего часов за 4 семестр	68			68											
Форма промеж. контроля	Зачет														
Силовые упражнения аэробики без предметов.	14			14											тестовый контроль

Силовые упражнения аэробики без предметов на степах.	14			14												тестовый контроль
Классическая аэробика.	14			14												тестовый контроль
Силовые классы в аэробике	14			14												тестовый контроль
Совершенствование базовой аэробики.	12			12												тестовый контроль
Всего часов за 5 семестр	68			68												
Форма промеж. контроля	Зачет															
Обучение классу ЛАТИНО, базовые движения.	12			12												тестовый контроль
Танцевальные направления в аэробике.	10			10												тестовый контроль
Силовые классы в аэробике	12			12												тестовый контроль
Совершенствование базовой аэробики.	12			12												тестовый контроль
Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.	10			10												тестовый контроль
Всего часов за 6 семестр	56			56												
Форма промеж. 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	10			10												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)	12			12											тестовый контроль
Всего часов за 2 семестр	68			68											
Форма промеж. контроля	Зачет														
Обучение стойкам и перемещениям	14			14											тестовый контроль
Обучение передаче мяча двумя руками сверху	14			14											тестовый контроль
Обучение подачи мяча (верхняя, нижняя, прямая)	14			14											тестовый контроль
Обучение атакующим ударом	14			14											тестовый контроль
Обучение комбинациям.	12			12											тестовый контроль
Всего часов за 3 семестр	68			68											
Форма промеж. контроля	Зачет														
Обучение приему мяча снизу и сверху двумя руками	12			12											тестовый контроль
Упражнения для развития прыгучести	14			14											тестовый контроль
Упражнения развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры	14			14											тестовый контроль
Совершенствовать н/у	14			14											тестовый контроль
Совершенствование техники игры	14			14											тестовый контроль
Всего часов за 4 семестр	68			68											
Форма промеж. контроля	Зачет														

Подвижные игры и эстафеты.	14			14											тестовый контроль
Обучение волейболистов игровой деятельности	14			14											тестовый контроль
Игра волейбол	14			14											тестовый контроль
Совершенствование приема мяча	14			14											тестовый контроль
Обучить технике приему мяча сверху и снизу	12			12											тестовый контроль
Всего часов за 5 семестр	68			68											
Форма промеж. контроля	Зачет														
Имитация техники подачи (без мяча). Выполнение подачи по зонам 4,5,6.	12			12											тестовый контроль
Выполнение имитация блока над сеткой.	10			10											тестовый контроль
Выполнение блока над сеткой без мяча. Выполнение передачи над собой (двумя руками сверху, двумя руками снизу).	12			12											тестовый контроль
Изучение техники выполнения нападающего удара. Создание целостного представления об нападающем ударе.	12			12											тестовый контроль
Совершенствовать комбинации (1,2,3 темпы)	10			10											тестовый контроль
Всего часов за 6 семестр	56			56											
Форма промеж. 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.	10			10											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	12			12											тестовый контроль
Всего часов за 2 семестр	68			68											

Форма промеж. контроля	Зачет														
Обучение начальной технике ката в киокусинкай каратэ.	14			14											тестовый контроль
Обучение прямых и боковых ударов ногами	14			14											тестовый контроль
Обучение и совершенствование техники блоков руками	14			14											тестовый контроль
Обучение и совершенствование технике 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	12			12											тестовый контроль
Всего часов за 3 семестр	68			68											
Форма промеж. 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.	14			14											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.	14			14											тестовый контроль
Всего часов за 4 семестр	68			68											
Форма промеж. 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.	14			14											тестовый контроль
Совершенствование техники ударов ногами.	14			14											тестовый контроль
Совершенствование техники ударов руками.	12			12											тестовый контроль
Всего часов за 5 семестр	68			68											
Форма промеж. контроля	Зачет														
Совершенствование техники соревновательных упражнений. Ведение условно-свободного поединка в парах.	12			12											тестовый контроль

Совершенствование технике специально-подготовительных упражнений в киокусинкай.	10			10												тестовый контроль
Совершенствование соревновательных упражнений: удары руками, ответные, встречные удары ногами.	12			12												тестовый контроль
Совершенствование техники передвижения, маневрирования, специально подготовительной техники ударов руками.	12			12												тестовый контроль
Совершенствование техники соревновательных упражнений в тактических действиях киокусинкай каратэ.	10			10												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	10			10												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.	12			12											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	14			14											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.	12			12											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»	14			14											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	14			14											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»	14			14											тестовый контроль
Изучение техники выполнения подачи «маятник»	14			14											тестовый контроль
Современные подачи «веер» в парах через сетку.	12			12											тестовый контроль
Всего часов за 5 семестр	68			68											
Форма промеж. контроля	Зачет														
Изучение техники выполнения удара «топ-спин» справа	12			12											тестовый контроль
Изучение техники выполнения удара «топ-спин» слева	10			10											тестовый контроль
Изучение техники выполнения подачи «челнок»	12			12											тестовый контроль
Изучение техники выполнения подачи «маятник». Современные подачи «веер» в парах через сетку.	12			12											тестовый контроль
Учебные игры и участие в соревнованиях.	10			10											тестовый контроль
Всего часов за 6 семестр	56			56											
Форма промеж. контроля	Зачет														
Всего часов дисциплине	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.	10			10											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.	12			12											тестовый контроль
Всего часов за 2 семестр	68			68											
Форма промеж. контроля	Зачет														
Обучение технике рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприседе, в глубоком седе	14			14											тестовый контроль

Обучение и совершенствование техники жима, швунга жимового, рывковых уходов из-за головы рывковым хватом.	14			14												тестовый контроль
Обучение технике подьема 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))	12			12												тестовый контроль
Всего часов за 3 семестр	68			68												
Форма промеж. 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)	14			14												тестовый контроль

Обучение технике рывка с плинтов (различной высоты) в полуприсед , глубокий сед.	14			14											тестовый контроль
Обучение технике подьема на грудь с плинтов (различной высоты) в полуприсед , глубокий сед.	14			14											тестовый контроль
Совершенствование рывка и толчка классического («ножницы» швунга толчкового).	14			14											тестовый контроль
Всего часов за 4 семестр	68			68											
Форма промеж. контроля	Зачет														
Совершенствование техники рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприседе . в глубоком седе.	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))	14			14												тестовый контроль
Совершенствование и обучении технике приседаний на плечах (стандартным и узким положением стоп), груди в ножницах.(уступающем режиме)	14			14												тестовый контроль
Совершенствование техники рывка и толчка в условиях соревнований.	12			12												тестовый контроль
Всего часов за 5 семестр	68			68												
Форма промеж. контроля	Зачет															
Совершенствование техники рывка и подъема на грудь с плинтов (различной высоты)	12			12												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.	12			12											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.(уступающем режиме)	10			10											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.	10			10											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.	12			12												тестовый контроль
Всего часов за 2 семестр	68			68												
Форма промеж. контроля	Зачет															
Взаимосвязь шахмат и физической культуры. Воспитательное значение шахмат.	14			14												тестовый контроль
Сила фигур и пешек в их абсолютной оценке	14			14												тестовый контроль
Классификация и название дебютных построений. 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. Реализация большого материального преимущества, использование преимущества в конце партии.	12			12												тестовый контроль
Всего часов за 3 семестр	68			68												
Форма промеж. контроля	Зачет															
Упражнение и практика по пройденному материалу.	12			12												тестовый контроль
Упражнение и практика по пройденному материалу.	14			14												тестовый контроль
Атака в шахматной партии, подготовка в осуществлении 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.	14			14												тестовый контроль
Всего часов за 4 семестр	68			68												
Форма промеж. 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.	14			14											тестовый контроль
Основные тактические приемы.	14			14											тестовый контроль
Типичные жертвы.	12			12											тестовый контроль
Всего часов за 5 семестр	68			68											
Форма промеж. контроля	Зачет														
Простейшие окончания: А) Ладейные Б) Легкофигурные	12			12											тестовый контроль
Упражнения и практика по пройденному материалу.	10			10											тестовый контроль
Шахматная композиция	12			12											тестовый контроль
Анализ партий. Техника расчета вариантов.	12			12											тестовый контроль
Дебютный репертуар. Краткий обзор дебютов (популярных часто применяемых).	10			10											тестовый контроль
Всего часов за 6 семестр	56			56											
Форма промеж. контроля	Зачет														
Всего часов дисциплине	328			328											
часов на контроль															
Специальная медицинская группа															

Инструктаж по ТБ. Роль физической культурыв 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	10			10											тестовый контроль
Влияние ежедневных пеших прогулок на здоровье. Техника спортивной ходьбы. Эстафетный бег.	12			12											тестовый контроль
Ходьба в сочетании с поворотамив движении, на месте. Дыхательная гимнастика. Индивидуальный режим дня, задачи, которые необходимо учитывать при его организации. Низкий и высокий старт	10			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.	12			12											тестовый контроль
Всего часов за 2 семестр	68			68											
Форма промеж. контроля	Зачет														
Метание малого мяча в цельи на дальность с разбега. Бег на скорость. Основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями (по внешним и внутренним признакам)	14			14											тестовый контроль
Общая характеристика и причина возникновения профессиональных заболеваний.Специальные беговые и прыжковые упражнения.	14			14											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 построенияи содержания самостоятельныхзанятий по ОФП.Стойки, перемещения, подача мяча.	12			12												тестовый контроль
Всего часов за 3 семестр	68			68												
Форма промеж. контроля	Зачет															
Передача мяча в волейболе. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	12			12												тестовый контроль
Комплекс суставной гимнастики по Норбекову.	14			14												тестовый контроль
Настольный теннис (стойки, хватракетки, 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 икоординации. Комплекс аэробных упражнений.	14			14												тестовый контроль
Всего часов за 4 семестр	68			68												
Форма промеж. контроля	Зачет															
Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (ходьба на носках, пятках наружной и внутренней стопе и т.д.). Комплекс упражнений на растягивание мышц.	14			14												тестовый контроль
Упражнения в равновесии (ходьба с грузом по наклонной скамейке). Упражнения для укрепления мышц спины и живота	14			14												тестовый контроль
Массаж и самомассаж. Аэробика. Дыхательная гимнастика.	14			14												тестовый контроль
История развития физической культуры в России. Комплекс упражнений для коррекции осанки.	14			14												тестовый контроль

Беседа о здоровом образе жизни. Упражнения в равновесии. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на координацию.	12			12												тестовый контроль
Всего часов за 5 семестр	68			68												
Форма промеж. контроля	Зачет															
Профилактика простудных заболеваний. Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой. Упражнения в равновесии.	12			12												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.	12			12												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.	10			10												тестовый контроль
Всего часов за 6 семестр	56			56												
Форма промеж. контроля	Зачет															
Всего часов дисциплине	328			328												
часов на контроль																

5. 1. Тематический план лекций

(не предусмотрено учебным планом)

5. 2. Темы практических занятий

№ занятия	Наименование практического занятия	Форма проведения (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.	10	
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.	12	
7.	Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.	Акт.	14	
8.	Совершенствование в классе степ аэробика, сочетание степ аэробики с различными танцевальными классами.	Акт.	14	
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.	12	
12.	Обучение классу латино на степах.	Акт.	12	
13.	Фитбол (аэробика партерного характера с использованием резиновых мячей большого размера).	Акт.	14	
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.	14	
17.	Силовые упражнения аэробики без предметов.	Акт.	14	
18.	Силовые упражнения аэробики без предметов на степах.	Акт.	14	
19.	Классическая аэробика.	Акт.	14	
20.	Силовые классы в аэробике	Акт.	14	
21.	Совершенствование базовой аэробики.	Акт.	12	
22.	Обучение классу ЛАТИНО, базовые движения.	Акт.	12	
23.	Танцевальные направления в аэробике.	Акт.	10	
24.	Силовые классы в аэробике	Акт.	12	
25.	Совершенствование базовой аэробики.	Акт.	12	
26.	Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.	Акт.	10	
	Итого		**328**	
	ВОЛЕЙБОЛ			
1.	Обучение технике и тактике игры волейбол	Интеракт.	12	
2.	Совершенствование передач двумя руками снизу и сверху	Интеракт.	10	
3.	Обучение перемещениям на площадке	Акт.	12	
4.	Обучение блокированию мяча	Акт.	10	
5.	Обучить основам нападения	Акт.	12	
6.	Обучение подачи (ПЛАНЕР)	Акт.	12	
7.	Обучение стойкам и перемещениям	Акт.	14	
8.	Обучение передаче мяча двумя руками сверху	Акт.	14	

9.	Обучение подачи мяча (верхняя, нижняя, прямая)	Акт.	14	
10.	Обучение атакующим ударом	Акт.	14	
11.	Обучение комбинациям.	Акт.	12	
12.	Обучение приему мяча снизу и сверху двумя руками	Акт.	12	
13.	Упражнения для развития прыгучести	Акт.	14	
14.	Упражнения развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры	Акт.	14	
15.	Совершенствовать н/у	Акт.	14	
16.	Совершенствование техники игры	Акт.	14	
17.	Подвижные игры и эстафеты.	Акт.	14	
18.	Обучение волейболистов игровой деятельности	Акт.	14	
19.	Игра волейбол	Акт.	14	
20.	Совершенствование приема мяча	Акт.	14	
21.	Обучить технике приему мяча сверху и снизу	Акт.	12	
22.	Имитация техники подачи (без мяча). Выполнение подачи по зонам 4,5,6.	Акт.	12	
23.	Выполнение имитация блока над сеткой.	Акт.	10	
24.	Выполнение блока над сеткой без мяча. Выполнение передачи над собой (двумя руками сверху, двумя руками снизу).	Акт.	12	
25.	Изучение техники выполнения нападающего удара. Создание целостного представления об нападающем ударе.	Акт.	12	
26.	Совершенствовать комбинации (1,2,3 темпы)	Акт.	10	
	Итого		**328**	
КИОКУСИНКАЙ				
1.	Методика обучения упражнениям в киокусинкай каратэ, разминка в киокусинкай	Интеракт.	12	
2.	Обучение обязательным нормативным требованиям базовых технических действий на начальном этапе подготовки для изучения техники блоков и ударов и стойкам в киокусинкай, стоя на месте.	Интеракт.	10	
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.	12	
7.	Обучение начальной технике ката в киокусинкай каратэ.	Акт.	14	
8.	Обучение прямых и боковых ударов ногами	Акт.	14	
9.	Обучение и совершенствование техники блоков руками	Акт.	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.	12	
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.	14	
14.	Обучение технике специализированных гимнастических комплексов - ката	Акт.	14	
15.	Обучение технике вариантов ухода.	Акт.	14	
16.	Совершенствование соревновательных упражнений в киокусинкай.	Акт.	14	
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.	14	
20.	Совершенствование техники ударов ногами.	Акт.	14	

21.	Совершенствование техники ударов руками.	Акт.	12	
22.	Совершенствование техники соревновательных упражнений. Ведение условно-свободного поединка в парах.	Акт.	12	
23.	Совершенствование технике специально-подготовительных упражнений в киокусинкай.	Акт.	10	
24.	Совершенствование соревновательных упражнений: удары руками, ответные, встречные удары ногами.	Акт.	12	
25.	Совершенствование техники передвижения, маневрирования, специально подготовительной техники ударов руками.	Акт.	12	
26.	Совершенствование техники соревновательных упражнений в тактических действиях киокусинкай каратэ.	Акт.	10	
	Итого		**328**	
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС				
1.	Обучить горизонтальному хвату ракетки и его вариантов и хвата «пером»	Интеракт.	12	
2.	Научить элементарным движениям ракетки с мячом	Интеракт.	10	
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.	12	
7.	Обучение последовательности техники удара слева.	Акт.	14	
8.	Изучение техники выполнения удара «топ-спин» справа	Акт.	14	
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.	12	
12.	Изучение техники выполнения удара «топ-спин» справа	Акт.	12	
13.	Изучение техники выполнения подачи	Акт.	14	

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.	14	
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.	14	
20.	Изучение техники выполнения подачи «маятник»	Акт.	14	
21.	Современные подачи «веер» в парах через сетку.	Акт.	12	
22.	Изучение техники выполнения удара «топ-спин» справа	Акт.	12	
23.	Изучение техники выполнения удара «топ-спин» слева	Акт.	10	
24.	Изучение техники выполнения подачи	Акт.	12	
25.	Изучение техники выполнения подачи «маятник». Современные подачи «веер» в парах через сетку.	Акт.	12	
26.	Учебные игры и участие в соревнованиях.	Акт.	10	
	Итого		**328**	
ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА				
1.	Методика обучения тяжелоатлетическим упражнениям.	Акт.	12	
2.	Обучение технике скоростно- силовых упражнений для мышц рук ,ног и спины.	Интеракт.	10	
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.	12	

7.	Обучение технике рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприседе, в глубоком седе	Акт.	14	
8.	Обучение и совершенствование техники жима, швунга жимового, рывковых уходов из-за головы рывковым хватом.	Акт.	14	
9.	Обучение технике подьема штанги на грудь от подрыва, выше колена, ниже колена, с помоста в полуприсед в глубокий сед.	Акт.	14	
10.	Обучение и совершенствование технике 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.	12	
12.	Совершенствование техники протяжки рывковой в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста)	Акт.	12	
13.	Совершенствование техники протяжки на грудь в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста)	Акт.	14	
14.	Обучение технике рывка с плинтов (различной высоты) в полуприсед , глубокий сед.	Акт.	14	
15.	Обучение технике подьема на грудь с плинтов (различной высоты) в полуприсед , глубокий сед.	Акт.	14	
16.	Совершенствование рывка и толчка классического («ножницы» швунга толчкового).	Акт.	14	
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.	14	
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.	12	
22.	Совершенствование техники рывка и подьема на грудь с плинтов (различной высоты)	Акт.	12	
23.	Совершенствование техники рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприсед, в глубоком седе	Акт.	10	
24.	Совершенствование подьема штанги на грудь (п.п, в глубокий сед) из и.п. гриф от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста.	Акт.	12	
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.	10	
	Итого		**328**	
ШАХМАТЫ				
1.	История. Шахматная доска.	Интеракт.	12	
2.	Первоначальные сведения. Ходы, цель игры.	Интеракт.	10	
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.	12	
7.	Взаимосвязь шахмат и физической культуры. Воспитательное значение шахмат.	Акт.	14	
8.	Сила фигур и пешек в их абсолютной оценке	Акт.	14	
9.	Классификация и название дебютных построений. Основные требования к дебюту, роль	Акт.	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.	12	
12.	Упражнение и практика по пройденному материалу.	Акт.	12	
13.	Упражнение и практика по пройденному материалу.	Акт.	14	
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.	14	
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.	14	
20.	Основные тактические приемы.	Акт.	14	
21.	Типичные жертвы.	Акт.	12	
22.	Простейшие окончания: А) Ладейные Б) Легкофигурные	Акт.	12	
23.	Упражнения и практика по пройденному материалу.	Акт.	10	
24.	Шахматная композиция	Акт.	12	

25.	Анализ партий. Техника расчета вариантов.	Акт.	12	
26.	Дебютный репертуар. Краткий обзор дебютов (популярных часто применяемых).	Акт.	10	
	Итого		**328**	
Специальная медицинская группа				
1.	Инструктаж по ТБ. Роль физической культурыв восстановлении здоровья.ЗОЖ.Упражнения для разминки.Ходьба под счет. Легкий бег.	Интеракт.	12	
2.	Подбор индивидуального комплекса для каждого студента согласно чередование бега и ходьбы	Интеракт.	10	
3.	Влияние ежедневных пеших прогулок на здоровье. Техника спортивной ходьбы. Эстафетный бег.	Акт.	12	
4.	Ходьба в сочетании с поворотамив движении, на месте. Дыхательная гимнастика. Индивидуальный режим дня, задачи, которые необходимо учитывать при его организации. Низкий и высокий старт	Акт.	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.	12	
7.	Метание малого мяча в цельи на дальность с разбега. Бег на скорость. Основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями (по внешним и внутренним признакам)	Акт.	14	
8.	Общая характеристика и причина возникновения профессиональных заболеваний.Специальные беговые и прыжковые упражнения.	Акт.	14	

9.	Планирование индивидуальных физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию выносливости.Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки.Бег на выносливость 1000-1200 м.	Акт.	14	
10.	Расчет индекса здоровья по показателям пробы Руфье. Бег на короткие дистанции.	Акт.	14	
11.	Особенности построенияи содержания самостоятельныхзанятий по ОФП.Стойки, перемещения, подача мяча.	Акт.	12	
12.	Передача мяча в волейболе. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	Акт.	12	
13.	Комплекс суставной гимнастики по Норбекову.	Акт.	14	
14.	Настольный теннис (стойки, хватракетки, 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 икоординации. Комплекс аэробных упражнений.	Акт.	14	
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.	14	
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.	12	

22.	Профилактика простудных заболеваний. Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой. Упражнения в равновесии.	Акт.	12	
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.	12	
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.	10	
	Итого		**328**	

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
УК-7		

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	тестовый контроль
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	тестовый контроль
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 направленныхна выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке.	зачет

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

Оценочные средства	Уровни сформированности компетенции			
	Компетентность несформирована	Базовый уровень компетентности	Достаточный уровень компетентности	Высокий уровень компетентности

тестовый контроль	Не владеет двигательными навыками избранной дисциплины (вида спорта)	Владеет двигательными навыками избранной дисциплины (вида спорта)	Владеет двигательными навыками избранной дисциплины (вида спорта), двигательные тесты выполнены на достаточном уровне	Владеет двигательными навыками избранной дисциплины (вида спорта), контрольные двигательные тесты выполнены достаточном уровне. Выступление на итоговых соревнованиях
зачет	Не владеет двигательными навыками избранной дисциплины (вида спорта)	Владеет двигательными навыками избранной дисциплины (вида спорта)	Владеет двигательными навыками избранной дисциплины (вида спорта), двигательные тесты выполнены на достаточном уровне	Владеет двигательными навыками избранной дисциплины (вида спорта), контрольные двигательные тесты выполнены достаточном уровне. 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 вес более 70 кг	 60 50	 50 40	 40 30	 30 20	 20 10
Наклон туловища вперед из и.п. сидя ноги врозь (гибкость) (см)	11	9	7	5	3
Проба ШТАНГЕ (задержка дыхания на вдохе)	больше 60	40 - 60	40 - 35	34-30	менее 30

мужчины

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

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

7.4.1. Оценивание тестового контроля

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий

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

7.4.2. Оценивание зачета

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

7.5. Итоговая рейтинговая оценка текущей и промежуточной аттестации студента по дисциплине

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

Шкала оценивания текущей и промежуточной аттестации студента

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

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

Основная литература.

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-метод пособие, др.)	Кол-во в библ.
1.	Беженцева, Л. М. Основы методики физического воспитания : учебное пособие / Л. М. Беженцева, Л. И. Беженцева. — Томск : ТГУ, 2009. — 160 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/44216 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебные пособия	https://e.lanbook.com/book/44216
2.	Загревский, О. И. Основы терминологии гимнастических упражнений : учебное пособие / О. И. Загревский, В. С. Шерин. — Томск : ТГУ, 2013. — 176 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/44235 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебные пособия	https://e.lanbook.com/book/44235
3.	Загревский, В. И. Биомеханика физических упражнений : учебное пособие / В. И. Загревский, О. И. Загревский. — Томск : ТГУ, 2018. — 262 с. — ISBN 978-5-94621-685-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/112890 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебные пособия	https://e.lanbook.com/book/112890
4.	Мухамедьяров Н. Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит [Электронный ресурс] : учебное пособие. - Симферополь: КИПУ, 2018. - 248 с.	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/125195

5.	Потовская, Е. С. Атлетическая гимнастика : учебно-методическое пособие / Е. С. Потовская, В. Г. Шилько. — Томск : ТГУ, 2009. — 80 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/44215 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебно-методические пособия	https://e.lanbook.com/book/44215
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: https://e.lanbook.com/book/125195 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебные пособия	https://e.lanbook.com/book/125195

Дополнительная литература.

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-метод пособие, др.)	Кол-во в библ.
1.	Капилевич, Л. В. Физиология спорта : учебное пособие / Л. В. Капилевич. — Томск : ТГУ, 2013. — 192 с. — ISBN 978-5-94621-354-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/44227 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебные пособия	https://e.lanbook.com/book/44227
2.	Катанский, С. А. Многостилевое контактное карате : учебное пособие / С. А. Катанский. — Москва : МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2010. — 629 с. — ISBN 978-5-7038-3165-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/106638 (дата обращения: 30.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебные пособия	https://e.lanbook.com/book/106638

3.	Крупицкая, О. Н. Общая физическая подготовка: практикум / О. Н. Крупицкая, Е. С. Потовская, В. Г. Шилько. — Томск : ТГУ, 2014. — 58 с. — ISBN 978-5-94621-423-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/76740 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Практикумы, лабораторные работы, сборники задач и упражнений	https://e.lanbook.com/book/76740
4.	Радаева, С. В. Оздоровительная физическая культура студентов специальной медицинской группы вуза : учебно-методическое пособие / С. В. Радаева, В. Г. Шилько, А. И. Загревская. — Томск : ТГУ, 2009. — 63 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/44231 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебно-методические пособия	https://e.lanbook.com/book/44231
5.	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: https://e.lanbook.com/book/125195 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебные пособия	https://e.lanbook.com/book/125195

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

1.Поисковые системы: http://www.rambler.ru, http://yandex.ru,

2.Федеральный образовательный портал www.edu.ru.

3.Российская государственная библиотека http://www.rsl.ru/ru

4.Государственная публичная научно-техническая библиотека России URL: http://gpntb.ru.

5.Государственное бюджетное учреждение культуры Республики Крым «Крымская республиканская универсальная научная библиотека» http://franco.crimealib.ru/

6.Педагогическая библиотека http://www.pedlib.ru/

7.Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (РИНЦ) http://elibrary.ru/defaultx.asp

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

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

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

Редакция Базы данных «ПОЛПРЕД Справочники»

Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ»

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

-Гимнастическая скамейка – 6 шт.

-Стенка гимнастическая

-Маты гимнастические – 7 шт.

-Скакалка – 50 шт.

-Гантели металлические – 23 шт.

-Коврик гимнастический – 20 шт.

-Обруч металлический – 20 шт.

-Коврик массажные – 10 шт.

-Степы – 10 шт.

-Помосты тяжелоатлетические – 3 шт;

-Тренажерный зал для усовершенствования силовых и скоростно-силовых качеств;

-Штанги тяжелоатлетические – 6 шт;

-Гантели – 10 шт;

-Тумбочка для магнезий -1 шт;

-Тренажер для тренировок: мышц ног, рук, шеи, живота, спины, груди – 1комплект;

-Брусья, перекладина – 1 комплект;

-Скамейка гимнастическая – 3 шт;

-Скакалки – 10шт.

-Мяч баскетбольный – 10 шт.

-Мяч волейбольный – 15 шт.

-Мяч футбольный – 5 шт.

-Набор настольного тенниса – 6 ком.

-Ракетки настольного тенниса – 20шт.

-Стойки волейбольные – 2 ком.

-Сетка волейбольная – 1 шт.

-Стол для настольного тенниса – 5 шт.

-Комплект для н. тенниса 5 шт.

-Бадминтон – 10 ком.

-Дартц – 2 шт.

-Насос – 1 шт

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

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

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;

- создание контента, который можно представить в различных видах без потерь данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества;

- создание возможности для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников – например, так, чтобы лица с нарушением слуха получали информацию визуально, с нарушением зрения – аудиально;

- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счет альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;

- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения практических занятий, выступления с докладами и защитой выполненных работ, проведение тренингов, организации коллективной работы;

- применение дистанционных образовательных технологий для организации текущего и промежуточного контроля;

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

14. Виды занятий, проводимых в форме практической подготовки

(не предусмотрено учебным планом)