



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

\_\_\_\_\_ З.Ш. Шукурджиева

13 марта 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ Н.Н. Мухамедьяров

13 марта 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.03.03 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

направление подготовки 42.03.02 Журналистика

профиль подготовки «Этническая журналистика»

факультет истории, искусств и крымскотатарского языка и литературы

Симферополь, 2025

Рабочая программа дисциплины Б1.О.03.03 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для бакалавров направления подготовки 42.03.02 Журналистика. Профиль «Этническая журналистика» составлена на основании ФГОС ВО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2017 № 524.

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.03.03 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для бакалавриата направления подготовки 42.03.02 Журналистика, профиль подготовки «Этническая журналистика».**

**2.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

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

***Цель дисциплины (модуля):***

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

***Учебные задачи дисциплины (модуля):***

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

**2.2. Планируемые результаты освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины Б1.О.03.03 «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.03.03 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам обязательной части и входит в модуль здоровьесберегающий учебного плана.

### **4. Объем дисциплины (модуля)**

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

| 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<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 промеж. 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:<br>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 промеж. 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 промеж. 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 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    | 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 промеж. 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 промеж. 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 промеж. 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 промеж. контроля                                                                                            | Зачет |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Имитация техники подачи (без мяча).<br>Выполнение подачи по зонам 4,5,6.                                          | 10    |  |  | 10  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Выполнение имитация 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 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. | 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 киокусинкай методом шаг, подшаг, свич, прыжок, подскок                                                                                                        | 12 |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение технике прямых ударов руками                                                                                                                                                 | 10 |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |

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

|                                                                       |              |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------|--|--|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| <b>Всего часов дисциплине</b>                                         | 328          |  |  | 328 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| <b>часов на контроль</b>                                              |              |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| <b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b>                                              |              |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| 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 |
| <b>Всего часов за 2 семестр</b>                                       | 68           |  |  | 68  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| <b>Форма промеж. контроля</b>                                         | <b>Зачет</b> |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| 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 промeж. 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 промeж. 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.                    | 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 промежуточного 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 плинтов (различной высоты) в полуприсед , глубокий сед.                                                        | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение технике подъема на грудь с плинтов (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 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)) | 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<br>подъема штанги на<br>грудь (п.п, в<br>глубокий сед) из и.п.<br>гриф от подрыва,<br>выше коленей, ниже<br>коленей с помоста.                                                     | 10    |  |  | 10  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый<br>контроль |
| Совершенствование<br>техники тяги<br>рывковой и<br>толчковой с помоста,<br>подставки, с плитов<br>(различной высоты)<br>до подрыва, без<br>выхода и с выходом<br>на носок<br>(уступающем<br>режиме)) | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый<br>контроль |
| Совершенствование<br>техники приседаний<br>на плечах<br>(стандартным и<br>узким положением<br>стоп), груди в<br>ножницах.(уступающ<br>ем режиме)                                                     | 14    |  |  | 14  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый<br>контроль |
| Всего часов за<br>6 семестр                                                                                                                                                                          | 56    |  |  | 56  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |
| Форма промеж.<br>контроля                                                                                                                                                                            | Зачет |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |
| Всего часов<br>дисциплине                                                                                                                                                                            | 328   |  |  | 328 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |
| часов на контроль                                                                                                                                                                                    |       |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |
| ШАХМАТЫ                                                                                                                                                                                              |       |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                      |
| История. Шахматная<br>доска.                                                                                                                                                                         | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый<br>контроль |
| Первоначальные<br>сведения. Ходы, цель<br>игры.                                                                                                                                                      | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый<br>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 промеж. 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. 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.   | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 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.                                                                         | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 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. | 16    |  |  | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 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.                                                    | 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 промеж. 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 промеж. 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 промежуточного контроля                                                                                                                         | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (ходьба на носках, пятках наружной и внутренней стопы 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. 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 промеж. контроля                                                                                                                 | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Профилактика простудных заболеваний.<br>Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой.<br>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 промеж. контроля                                                                                                    | Зачет |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| <b>Всего часов дисциплине</b>                                                                                             | 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<br>(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.<br>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 степах.                                                                                                                                  | 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:<br>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 степсах.                | 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 кюкусинкай, в движении.                                 | Акт.      | 10         |  |
| 5.                 | Обучение перемещениям в кюкуинкай 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 технике специально-подготовительных упражнений в киокусинкай.                                                | Акт. | 10 |  |

|                          |                                                                                                            |           |            |  |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|--|
| 24.                      | Совершенствование соревновательных упражнений: удары руками, ответные, встречные удары ногами.             | Акт.      | 10         |  |
| 25.                      | Совершенствование техники передвижения, маневрирования, специально подготовительной техники ударов руками. | Акт.      | 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                                                                                      | 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 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 толковой 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 полуприсед , глубокий сед.                                                                                        | Акт. | 14 |  |
| 15. | Обучение технике подъема на грудь с плинтов (различной высоты) в полуприсед , 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 толковой 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 полуприсед, 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.<br>Дыхательная гимнастика по методу<br>Стрельниковой. Упражнения в равновесии.             | Акт. | 10         |  |
| 23. | Оказание первой помощи при травмах.<br>Упражнения для различных групп мышц.<br>Упражнения на расслабление.                      | Акт. | 10         |  |
| 24. | Правила составления утренней гимнастики.<br>Упражнения с гимнастическими палками.                                               | Акт. | 10         |  |
| 25. | Комплекс общеподготовительных упражнений<br>для подвижности плечевых, тазобедренных,<br>коленных суставов, стопы, позвоночника. | Акт. | 12         |  |
| 26. | Комплекс аэробных упражнений. Ходьба и бег<br>по заданию преподавателя. Упражнения на<br>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> | 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.                                      | 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                        |

**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.

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

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     |                                                                                   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 3. | Крупницкая, О. Н. Общая физическая подготовка: практикум / О. Н. Крупницкая, Е. С. Потовская, В. Г. Шилько. — Томск : ТГУ, 2014. — 58 с. — ISBN 978-5-94621-423-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/76740">https://e.lanbook.com/book/76740</a> (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.                                                                  | Практикум<br>ы,<br>лаборатор<br>ные<br>работы,<br>сборники<br>задач и<br>упражнений | <a href="https://e.lanbook.com/book/76740">https://e.lanbook.com/book/76740</a>   |
| 4. | 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>   |
| 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: <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)

