




МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

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

Кафедра физической культуры

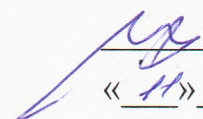
СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП

 Э.А.-Г.Юнусова
« 11 » 06 20 21 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

 Н.Н. Мухамедьяров
« 11 » 06 20 21 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.03.05 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

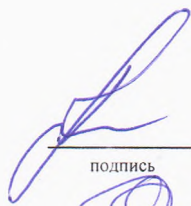
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль подготовки «Начальное образование»

факультет психологии и педагогического образования

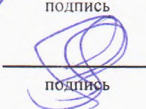
Симферополь, 2021

Рабочая программа дисциплины Б1.О.03.05 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для бакалавров направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль «Начальное образование» составлена на основании ФГОС ВО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 № 121.

Составители
рабочей программы



подпись



подпись

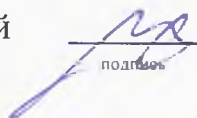
Р.Я.Курбединов, ст.преп.

В.В.Сенченко, преп.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры

от 09.06. 20 21 г., протокол № 10

Заведующий кафедрой



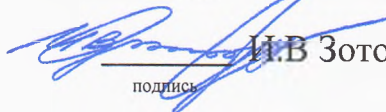
подпись

Н.Н. Мухамедьяров

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании УМК факультета психологии и педагогического образования

от 11.06. 20 21 г., протокол № 10

Председатель УМК



подпись

И.В. Зотова

1.Рабочая программа дисциплины Б1.О.03.05 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для бакалавриата направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Начальное образование» .

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

2.1. Цель и задачи изучения дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (модуля):

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

Учебные задачи дисциплины (модуля):

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

– развитие физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни.

2.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины Б1.О.03.05 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлен на формирование следующих компетенций:

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

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

– личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

– поддерживать здоровый образ жизни и отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности

Владеть:

– технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина Б1.О.03.05 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам обязательной части и входит в модуль "Здоровьесберегающий" учебного плана.

4. Объем дисциплины (модуля)

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

| Семестр | Общее кол-во часов | кол-во зач. единиц | Контактные часы | | | | | | СР | Контроль (время на контроль) |
|--------------|--------------------|--------------------|-----------------|-----|-----------|-------------|-----------|----|----|------------------------------|
| | | | Всего | лек | лаб. зан. | практ. зан. | сем. зан. | ИЗ | | |
| 2 | 62 | | 56 | | | 56 | | | 6 | За |
| 3 | 78 | | 72 | | | 72 | | | 6 | За |
| 4 | 70 | | 64 | | | 64 | | | 6 | За |
| 5 | 62 | | 56 | | | 56 | | | 6 | За |
| 6 | 56 | | 40 | | | 40 | | | 16 | За |
| Итого по ОФО | 328 | | 288 | | | 288 | | | 40 | |

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

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

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|--|--|----|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Совершенствование базовой аэробики. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование базовой аэробики. | 8 | | | 8 | | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 2 семестр | 62 | | | 56 | | | 6 | | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | | |
| Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах. | 16 | | | 14 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование в классе степ аэробики, сочетание степ аэробики с различными танцевальными классами. | 16 | | | 14 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Танцевальные направления в аэробике | 18 | | | 16 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах. | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование в классе степ аэробики, сочетание степ аэробики с различными танцевальными классами | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 3 семестр | 78 | | | 72 | | | 6 | | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обучение классу латино на степах. | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Фитбол (аэробика партерного характера с использованием резиновых мячей большого размера). | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|--|--|----|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Аэробика с оборудованием: Степ-аэробика (использование степплатформы с регулируемой высотой). | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Танцевальная фитнес-аэробика: Джаз-аэробика (на основе джазового танца). | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация. | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 4 семестр | 70 | | | 64 | | | 6 | | | | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Силовые упражнения аэробики без предметов. | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Силовые упражнения аэробики без предметов на степях. | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Классическая аэробика. | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Силовые классы в аэробике | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование базовой аэробики. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 5 семестр | 62 | | | 56 | | | 6 | | | | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обучение классу ЛАТИНО, базовые движения. | 10 | | | 8 | | | 2 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Танцевальные направления в аэробике. | 10 | | | 8 | | | 2 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Силовые классы в аэробике | 12 | | | 8 | | | 4 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование базовой аэробики. | 12 | | | 8 | | | 4 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|--|--|-----|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах. | 12 | | | 8 | | | 4 | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 6 семестр | 56 | | | 40 | | | 16 | | | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего часов дисциплине | 328 | | | 288 | | | 40 | | | | | | | | | | |
| часов на контроль | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МНОГОБОРЬЕ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Основные правила проведения соревнований по различным видам многоборья. | 12 | | | 10 | | | 2 | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | 12 | | | 10 | | | 2 | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | 12 | | | 10 | | | 2 | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование техники бега на различных стайерских дистанциях. | 8 | | | 8 | | | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Специальная физическая подготовка. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Общая физическая подготовка. | 8 | | | 8 | | | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 2 семестр | 62 | | | 56 | | | 6 | | | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Техника обучения спортивной ходьбы. | 16 | | | 14 | | | 2 | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Игровое занятие | 16 | | | 14 | | | 2 | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Мужское пятиборье. | 18 | | | 16 | | | 2 | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Женское троеборье. | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Техника бега на длинные дистанции | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 3 семестр | 78 | | | 72 | | | 6 | | | | | | | | | | |

| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|--|--|----|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| . Упражнения для развития прыгучести. | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Упражнения для развития качеств, необходимые при выполнении контрольных тестов. | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствовать технику тактические действия во время выполнения тестов. | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях. | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Прием тестов. | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 4 семестр | 70 | | | 64 | | | 6 | | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | | |
| Подвижные игры и эстафеты. | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| . Беговая подготовка. | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Общая физическая подготовка. | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование приема мяча | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование техники старта в беге. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 5 семестр | 62 | | | 56 | | | 6 | | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка. | 10 | | | 8 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Специальная физическая подготовка. | 10 | | | 8 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|--|--|-----|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Совершенствование техники низкого старта в беге на короткие дистанции. | 12 | | | 8 | | | 4 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Силовая подготовка. | 12 | | | 8 | | | 4 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Соревнование. Восстановительное занятие. | 12 | | | 8 | | | 4 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 6 семестр | 56 | | | 40 | | | 16 | | | | | | | | | |
| Форма промежуточного контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего часов дисциплине | 328 | | | 288 | | | 40 | | | | | | | | | |
| часов на контроль | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИОКУСИНКАЙ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Методика обучения упражнениям в киокусинкай каратэ, разминка в киокусинкай | 12 | | | 10 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение обязательным нормативным требованиям базовых технических действий. | 12 | | | 10 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение технике упражнений на гибкость растяжку, средством восстановления и стимуляции работы. | 12 | | | 10 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение технике базовых технических действий на начальном этапе подготовки для изучения техники блоков и ударов и стойкам в киокусинкай, в движении. | 8 | | | 8 | | | | | | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|--|--|----|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Обучение перемещениям в киокуинкай методом шаг, подшаг, свич, прыжок, подскок | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение технике прямых ударов руками | 8 | | | 8 | | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 2 семестр | 62 | | | 56 | | | 6 | | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обучение начальной технике ката в киокусинкай каратэ. | 16 | | | 14 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение прямым и боковым ударов ногами | 16 | | | 14 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение и совершенствование техники блоков руками | 18 | | | 16 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение и совершенствование технике блоков и ударов в перемещениях, в киокусинкай методом шаг, подшаг, свич, прыжок, подскок | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение технике ударов ногами на месте и в движении, передней, задней ногами с шагами вперед, назад, в три уровня, в сторону | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 3 семестр | 78 | | | 72 | | | 6 | | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | | |
| Совершенствование техники блоков руками. | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|--|--|----|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Обучение технике ударов ногами на месте и в движении, передней, задней ногами с шагами вперед, назад, в три уровня, в сторону. | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение технике специализированных гимнастических комплексов - ката | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение технике вариантов ухода. | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование соревновательных упражнений в киокусинкай. | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 4 семестр | 70 | | | 64 | | | 6 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| Совершенствование техники круговых ударов ногами. | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование и обучение базовых технических действий на начальном этапе подготовки для изучения техники блоков и ударов. | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование обязательных нормативных требований в киокусинкай. | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование техники ударов ногами. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование техники ударов руками. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 5 семестр | 62 | | | 56 | | | 6 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|--|--|-----|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Совершенствование техники соревновательных упражнений. Ведение условно-свободного поединка в парах. | 10 | | | 8 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование технике специально-подготовительных упражнений в киокусинкай. | 10 | | | 8 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование соревновательных упражнений: удары руками, ответные, встречные удары ногами. | 12 | | | 8 | | | 4 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование техники передвижения, маневрирования, специально подготовительной техники ударов руками. | 12 | | | 8 | | | 4 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование техники соревновательных упражнений в тактических действиях киокусинкай каратэ. | 12 | | | 8 | | | 4 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 6 семестр | 56 | | | 40 | | | 16 | | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего часов дисциплине | 328 | | | 288 | | | 40 | | | | | | | | | |
| часов на контроль | | | | | | | | | | | | | | | | |
| НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Горизонтальный хват ракетки и его варианты, и хват «пером» | 12 | | | 10 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Элементарные движения ракетки с мячом | 12 | | | 10 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Техника выполнения подачи «челнок» | 12 | | | 10 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|--|--|----|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Техника выполнения подачи «маятник» | 8 | | | 8 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Техника выполнения подачи «веер» | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Техника выполнения удара «накатом» справа. | 8 | | | 8 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 2 семестр | 62 | | | 56 | | | 6 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| Обучение последовательности техники удара слева. | 16 | | | 14 | | | 2 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Техника выполнения удара «топ-спин» справа | 16 | | | 14 | | | 2 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Техника выполнения удара «топ-спин» слева. | 18 | | | 16 | | | 2 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Современная подача «веер» в парах через сетку. | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Топ-спин с отскоком от стены. Техника выполнения удара «топ-спин» слева. | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 3 семестр | 78 | | | 72 | | | 6 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| Техника выполнения удара «топ-спин» справа | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Техника выполнения подачи «челнок» | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Элементарные движения ракетки с мячом | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Горизонтальный хват ракетки и его варианты, хват «пером» | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|--|--|------------|--|--|-----------|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Учебные игры и участие в соревнованиях | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 4 семестр | 70 | | | 64 | | | 6 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| Техника выполнения удара «топ-спин» справа | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Техника выполнения удара «топ-спин» слева. | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Техника выполнения подачи «челнок» | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Техника выполнения подачи «маятник» | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Современные подачи «веер» в парах через сетку. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 5 семестр | 62 | | | 56 | | | 6 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| Техника выполнения удара «топ-спин» справа | 10 | | | 8 | | | 2 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Техника выполнения удара «топ-спин» слева | 10 | | | 8 | | | 2 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Техника выполнения подачи «челнок» | 12 | | | 8 | | | 4 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Техника выполнения подачи «маятник». Современная подача «веер» в парах через сетку. | 12 | | | 8 | | | 4 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Учебные игры и участие в соревнованиях. | 12 | | | 8 | | | 4 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 6 семестр | 56 | | | 40 | | | 16 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего часов дисциплине | 328 | | | 288 | | | 40 | | | | | | | | |

| часов на контроль | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|--|--|----|--|--|---|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА | | | | | | | | | | | | | | |
| Методика обучения тяжелоатлетическим упражнениям. | 12 | | | 10 | | | 2 | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение технике скоростно- силовых упражнений для мышц рук ,ног и спины. | 12 | | | 10 | | | 2 | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение технике упражнений на гибкость, средством восстановления и стимуляции работы. | 12 | | | 10 | | | 2 | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение технике протяжки рывковой в стойку | 8 | | | 8 | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение технике протяжки на грудь в стойку | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение технике приседаний на плечах, на груди, в ножницах. | 8 | | | 8 | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 2 семестр | 62 | | | 56 | | | 6 | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | |
| Обучение технике рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприседе, в глубоком седе | 16 | | | 14 | | | 2 | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение и совершенствование техники жима, швунга жимового, рывковых уходов из-за головы рывковым хватом. | 16 | | | 14 | | | 2 | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|--|--|----|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Обучение технике подъема штанги на грудь от подрыва, выше колена, ниже колена, с помоста в полуприсед в глубокий сед. | 18 | | | 16 | | | 2 | | | | | | | | | 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 | 78 | | | 72 | | | 6 | | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | | |
| Совершенствование техники протяжки рывковой в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста) | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование техники протяжки на грудь в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста) | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение технике рывка с плитов (различной высоты) в полуприсед, глубокий сед. | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение технике подъема на грудь с плитов (различной высоты) в полуприсед, глубокий сед. | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|--|--|----|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Совершенствование рывка и толчка классического («ножницы» швунга толчкового). | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 4 семестр | 70 | | | 64 | | | 6 | | | | | | | | | |
| 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 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование и обучение подъема штанги на грудь | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование техники тяги рывковой и толчковой с помоста, подставки, с плитов (различной высоты) (до подрыва, без выхода и с выходом на носок (уступающем режиме)) | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование и обучении технике приседаний на плечах (стандартным и узким положением стоп), груди в ножницах.(уступающ ем режиме) | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование техники рывка и толчка в условиях соревнований. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 5 семестр | 62 | | | 56 | | | 6 | | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|--|--|-----|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Совершенствование техники рывка и подъема на грудь с плитов (различной высоты) | 10 | | | 8 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование техники рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприсед, в глубоком седе | 10 | | | 8 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование подъема штанги на грудь (п.п, в глубокий сед) из и.п. гриф от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста. | 12 | | | 8 | | | 4 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование техники тяги рывковой и толчковой с помоста, подставки, с плитов (различной высоты) до подрыва, без выхода и с выходом на носок (уступающем режиме)) | 12 | | | 8 | | | 4 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование техники приседаний на плечах (стандартным и узким положением стоп), груди в ножницах (уступающем режиме) | 12 | | | 8 | | | 4 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 6 семестр | 56 | | | 40 | | | 16 | | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего часов дисциплине | 328 | | | 288 | | | 40 | | | | | | | | | |

| часов на контроль | АРМРЕСЛИНГ | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|--|--|----|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|----------------------|
| Базовые действие: Подход к столу, постановка ног, постановка локтя предплечья. | 12 | | | 10 | | | 2 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Постановка углов предплечья, плеча, захват рукоятки. | 12 | | | 10 | | | 2 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Работа ног: положение опорной ноги и толкающий ноги. | 12 | | | 10 | | | 2 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Ознакомление с техническими навыками борьбы за столом постановки захвата кисти соперника. | 8 | | | 8 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Ознакомление видом борьбы: верхом, в крюк, в косу. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Подводящие упражнения к стойки за столом, проработка мышечных групп участвующих в этом упражнении. | 8 | | | 8 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 2 семестр | 62 | | | 56 | | | 6 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| Разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами, туловищем, их взаимодействие во время выполнение атакующих, защитных и контратакующих действий. | 16 | | | 14 | | | 2 | | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----|--|--|----|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| <p>Базовые упражнения для укрепления рук: пронация кисти с отягощением с лямкой, накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением, сгибание и разгибание рук стоя с w-грифом, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине с прогибом, хват молот, хват классический и обратным хватом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусья.</p> | 16 | | | 14 | | | 2 | | | | | | | | тестовый контроль |
| <p>Базовые упражнения для укрепления спины: гиперэкстензия, наклоны со штангой на плечах, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине широким хватом, тяга со штангой на вытянутых руках, на прямых ногах, базовые упражнения для укрепления ног: приседание со штангой на плечах(на груди), подъем на носок с отягощением, выпады со штангой на плечах.</p> | 18 | | | 16 | | | 2 | | | | | | | | тестовый контроль |
| <p>Обучение борьбы верхом: в пронацию кисти и перемещение с протяжкой.</p> | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|--|--|----|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта. | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 3 семестр | 78 | | | 72 | | | 6 | | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обучение борьбы в крюк: в супинации кисти и перемещение с протяжкой. | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение защитных и контратакующих действий против борьбы в крюк. | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение борьбы в косу: в трицепс с продавливанием вниз. | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение защитных и контратакующих действий против борьбы в косу. | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение защитных и контратакующих действий против борьбы верхом. | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 4 семестр | 70 | | | 64 | | | 6 | | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта. | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|--|--|----|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами, туловищем, их взаимодействие во время выполнения атакующих, защитных и контратакующих действий. | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта. | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Базовые упражнения для укрепления спины: гиперикстензия, наклоны со штангой на плечах, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине широким хватом, тяга со штангой на вытянутых руках, на прямых ногах | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Постановка углов предплечья, плеча, хват рукоятки. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 5 семестр | 62 | | | 56 | | | 6 | | | | | | | | |
| Форма промежуточного контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| Совершенствование упражнения борьбы верхом: в пронацию кисти и перемещение с протяжкой | 10 | | | 8 | | | 2 | | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|--|--|-----|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Совершенствование упражнения борьбы в крюк: в супинации кисти и перемещение с протяжкой. | 10 | | | 8 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование упражнения (разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами). | 12 | | | 8 | | | 4 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта. | 12 | | | 8 | | | 4 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Упражнения, которые направлены на развитие силовых качеств. | 12 | | | 8 | | | 4 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 6 семестр | 56 | | | 40 | | | 16 | | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего часов дисциплине | 328 | | | 288 | | | 40 | | | | | | | | | |
| часов на контроль | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЕГБИ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Правила поведения и меры безопасности при проведении занятий. Готовность к регби. | 12 | | | 10 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Введение в регби, правила игры регби. | 12 | | | 10 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Передача мяча пасом и получение мяча. | 12 | | | 10 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Ловля мяча. | 8 | | | 8 | | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Подбор мяча. Удары ногой, удар с земли при начальных ударах. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Штрафные и свободные удары. | 8 | | | 8 | | | | | | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|--|--|----|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Всего часов за 2 семестр | 62 | | | 56 | | | 6 | | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | | |
| Штрафные и свободные удары | 16 | | | 14 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Выполнение захватов, последовательность отработки захватов. | 16 | | | 14 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Навыки игры в контакте. | 18 | | | 16 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Схватка, коридор (аут). | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Нападение. Контратака. Защита. Рак, мол. | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 3 семестр | 78 | | | 72 | | | 6 | | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ознакомление с тренажерами, используемыми для развития мышц груди, спины и брюшного пресса. | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Упражнения, которые направлены на развитие силовых качеств. | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Прием выходных нормативов. | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и спины. | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Жим штанги лежа. | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 4 семестр | 70 | | | 64 | | | 6 | | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|--|--|----|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Вступительное занятие на поле. Задание и содержание специального раздела. Правила поведения и меры безопасности при проведении занятий. Готовность к регби. | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Введение в регби, правила игры регби. | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Передача мяча пасом и получение мяча. | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Ловля мяча. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Подбор мяча. Удары ногой, удар с земли при начальных ударах. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 5 семестр | 62 | | | 56 | | | 6 | | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ознакомление с тренажерами, которые используются для развития мышц груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мышц груди, спины и брюшного пресса. | 10 | | | 8 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----|--|--|---|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| <p>Приседания со штангой на спине, вес снаряжения. Выпрямление ног сидя на специальном устройстве. Сгибание ног на специальном устройстве, вес снаряжения. Выпрямление рук в локтях со штангой лежа. Сгибание рук со штангой стоя. Жим штанги из-под головы сидя. Подтягивание на перекладине.</p> | 10 | | | 8 | | | 2 | | | | | | | | тестовый контроль |
| <p>Ознакомление с тренажерами, которые используются для развития мышц груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мышц груди, спины и брюшного пресса.</p> | 12 | | | 8 | | | 4 | | | | | | | | тестовый контроль |
| <p>Жим штанги лежа на горизонтальной лавке. Жим штанги лежа на наклонной лавке. Разведение рук с гантелями в бока лежа на горизонтальной лавке. Тяга штанги до живота в наклоне. Тяга за голову сидя на специальном устройстве. Гиперэкстензия.</p> | 12 | | | 8 | | | 4 | | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|--|--|-----|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Прием выходных нормативов: подъем туловища на римской лавке, жим штанги лежа от груди, гиперэкстензия. 1. Выполнение упражнений для развития мышц ног. 2. Прием выходных нормативов: подтягивание на перекладине широким хватом за голову, приседание со штангой на спине. 3. Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и спины. Контроль за уровнем развития силовых качеств: Оценка уровня силовых качеств мышц брюшного пресса, груди, спины при | 12 | | | 8 | | | 4 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 6 семестр | 56 | | | 40 | | | 16 | | | | | | | | | | | |
| Форма промежуточного контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего часов дисциплине | 328 | | | 288 | | | 40 | | | | | | | | | | | |
| часов на контроль | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ШАХМАТЫ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| История. Шахматная доска. | 12 | | | 10 | | | 2 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Первоначальные сведения. Ходы, цель игры. | 12 | | | 10 | | | 2 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Понятие шаха, мата, пата. Правила игры. Контрольная работа по 1,2 занятиям. | 12 | | | 10 | | | 2 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|--|--|----|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Шахматная нотация. Рокировка. Сила фигур и пешек в абсолютной оценке, их свойства и подвижность. | 8 | | | 8 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Тяжелые и легкие фигуры. Типовые матовые позиции. Центр и фланги. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Мат ферзем и ладьей. Мат 2-я ладьями (принцип оттеснения короля на край доски, опасность пата). Превращение пешки. | 8 | | | 8 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 2 семестр | 62 | | | 56 | | | 6 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| Взаимосвязь шахмат и физической культуры. Воспитательное значение шахмат. | 16 | | | 14 | | | 2 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Сила фигур и пешек в их абсолютной оценке | 16 | | | 14 | | | 2 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Классификация и название дебютных построений. Основные требования к дебюту, роль | 18 | | | 16 | | | 2 | | | | | | | | 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 | 78 | | | 72 | | | 6 | | | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Упражнение и практика по пройденному материалу. | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Упражнение и практика по пройденному материалу. | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Атака в шахматной партии, подготовка в осуществлении Примеры (на основе анализа дебютных ходов) | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Защита в шахматной партии, ее принципы. Активная и пассивная оборона. Примеры. | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Комбинационный план в действии как совокупность средств и защита (в элементарном виде). Примеры, методические указания. | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 4 семестр | 70 | | | 64 | | | 6 | | | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Седьмая и вторая горизонтали, открытые и полуоткрытые линии. | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|--|--|-----|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Различная активность и ценность фигур. | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Сильные и слабые поля. | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Основные тактические приемы. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Типичные жертвы. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 5 семестр | 62 | | | 56 | | | 6 | | | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Простейшие окончания: А) Ладейные Б) Легкофигурные | 10 | | | 8 | | | 2 | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Упражнения и практика по пройденному материалу. | 10 | | | 8 | | | 2 | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Шахматная композиция | 12 | | | 8 | | | 4 | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Анализ партий. Техника расчета вариантов. | 12 | | | 8 | | | 4 | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Дебютный репертуар. Краткий обзор дебютов (популярных часто применяемых). | 12 | | | 8 | | | 4 | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 6 семестр | 56 | | | 40 | | | 16 | | | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего часов дисциплине | 328 | | | 288 | | | 40 | | | | | | | | | | |
| 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 | | | 10 | | | 2 | | | | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|--|--|----|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Подбор индивидуального комплекса для каждого студента согласно чередование бега и ходьбы | 12 | | | 10 | | | 2 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Влияние ежедневных пеших прогулок на здоровье. Техника спортивной ходьбы. Эстафетный бег. | 12 | | | 10 | | | 2 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Ходьба в сочетании с поворотами в движении, на месте. Дыхательная гимнастика. Индивидуальный режим дня, задачи, которые необходимо учитывать при его организации. Низкий и высокий старт | 8 | | | 8 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Понятие об утомлении, переутомлении, активный и пассивный отдых. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Челночный бег. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Бег на скорость на короткие дистанции из разных исходных положений. Упражнения на равновесие. Прыжки на одной, на двух ногах, на месте. | 8 | | | 8 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 2 семестр | 62 | | | 56 | | | 6 | | | | | | | | |
| Форма промежуточного 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) | 16 | | | 14 | | | 2 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Общая характеристика и причина возникновения профессиональных заболеваний. Специальные беговые и прыжковые упражнения. | 16 | | | 14 | | | 2 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Планирование индивидуальных физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию выносливости. Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки. Бег на выносливость 1000-1200 м. | 18 | | | 16 | | | 2 | | | | | | | | 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 | 78 | | | 72 | | | 6 | | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | | |
| Передача мяча в волейболе. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Комплекс суставной гимнастики по Норбекову. | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Настольный теннис (стойки, хват ракетки, жонглирование, удары, подача). Учебная игра. | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | | 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. | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 4 семестр | 70 | | | 64 | | | 6 | | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | | |
| Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (ходьба на носках, пятках наружной и внутренней стопе и т.д.). Комплекс упражнений на растягивание мышц. | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|--|--|----|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Упражнения в равновесии (ходьба с грузом по наклонной скамейке). Упражнения для укрепления мышц спины и живота | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Массаж и самомассаж. Аэробика. Дыхательная гимнастика. | 14 | | | 12 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| История развития физической культуры в России. Комплекс упражнений для коррекции осанки. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Беседа о здоровом образе жизни. Упражнения в равновесии. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на координацию. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 5 семестр | 62 | | | 56 | | | 6 | | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | | |
| Профилактика простудных заболеваний. Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой. Упражнения в равновесии. | 10 | | | 8 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Оказание первой помощи при травмах. Упражнения для различных групп мышц. Упражнения на расслабление. | 10 | | | 8 | | | 2 | | | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|--|--|-----|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Правила составления утренней гимнастики. Упражнения с гимнастическими палками. | 12 | | | 8 | | | 4 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Комплекс общеподготовительных упражнений для подвижности плечевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. | 12 | | | 8 | | | 4 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Комплекс аэробных упражнений. Ходьба и бег по заданию преподавателя. Упражнения на релаксацию. | 12 | | | 8 | | | 4 | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 6 семестр | 56 | | | 40 | | | 16 | | | | | | | | | |
| Форма промежуточного контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего часов дисциплине | 328 | | | 288 | | | 40 | | | | | | | | | |
| часов на контроль | | | | | | | | | | | | | | | | |

5. 1. Тематический план лекций

(не предусмотрено учебным планом)

5. 2. Темы практических занятий

| № занятия | Наименование практического занятия | Форма проведения (актив., интерак.) | Количество часов | |
|-----------------|---|-------------------------------------|------------------|-----|
| | | | ОФО | ЗФО |
| АЭРОБИКА | | | | |
| 1. | Обучение базовой аэробике <i>Основные вопросы:</i> 1. Обучение базовым шагам. 2. Развитие координации движений. 3. Релаксация. 4. Обучение техники прыжков в аэробике. | Акт. | 10 | |
| 2. | Степ аэробика | Акт. | 10 | |

| | | | | |
|-----|--|------|----|--|
| | <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Обучение базовым шагам на степах.</p> <p>2. Сочетание движений рук и ног.</p> <p>3. Обучение работать на 2-х степах.</p> | | | |
| 3. | <p>Танцевальные направления в аэробике</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Обучению классу ХИП-ХОП.</p> <p>2. Обучение классу РИВЕР-ДЕНС.</p> | Акт. | 10 | |
| 4. | <p>Силовые классы в аэробике</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Знакомство с элементами класса ТАЙ-БО.</p> <p>2. Обучение классу ГИБКЯЯ СИЛА.</p> | Акт. | 8 | |
| 5. | <p>Совершенствование базовой аэробики.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Обучение аэробным прыжкам, махам.</p> | Акт. | 10 | |
| 6. | <p>Совершенствование базовой аэробики.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Совершенствование силовых, скоростных и координационных качеств.</p> | Акт. | 8 | |
| 7. | <p>Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.</p> | Акт. | 14 | |
| 8. | <p>Совершенствование в классе степ аэробики, сочетание степ аэробики с различными танцевальными классами.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Обучение классу ГИБКЯЯ СИЛА.</p> | Акт. | 14 | |
| 9. | <p>Танцевальные направления в аэробике</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Обучение танцевальному классу рок-н-ролл.</p> <p>2. Обучение танцевальному стилю кантри.</p> | Акт. | 16 | |
| 10. | <p>Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.</p> | Акт. | 14 | |
| 11. | <p>Совершенствование в классе степ аэробики, сочетание степ аэробики с различными танцевальными классами</p> | Акт. | 14 | |
| 12. | <p>Обучение классу латино на степах.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Обучение в парах на одном степе.</p> | Акт. | 12 | |

| | | | | |
|-------------------|---|------|------------|--|
| | 2. Элементы фитнес-йоги. | | | |
| 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. | 12 | |
| 15. | Танцевальная фитнес-аэробика: Джаз-аэробика (на основе джазового танца). | Акт. | 14 | |
| 16. | Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация. | Акт. | 14 | |
| 17. | Силовые упражнения аэробики без предметов. | Акт. | 12 | |
| 18. | Силовые упражнения аэробики без предметов на степсах. | Акт. | 12 | |
| 19. | Классическая аэробика. | Акт. | 12 | |
| 20. | Силовые классы в аэробике | Акт. | 10 | |
| 21. | Совершенствование базовой аэробики. | Акт. | 10 | |
| 22. | Обучение классу ЛАТИНО, базовые движения. | Акт. | 8 | |
| 23. | Танцевальные направления в аэробике. <i>Основные вопросы:</i> 1. Обучение движениям в восточных танцах. | Акт. | 8 | |
| 24. | Силовые классы в аэробике | Акт. | 8 | |
| 25. | Совершенствование базовой аэробики. | Акт. | 8 | |
| 26. | Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах. | Акт. | 8 | |
| | Итого | | 288 | |
| МНОГОБОРЬЕ | | | | |
| 1. | Основные правила проведения соревнований по различным видам многоборья. | Акт. | 10 | |
| 2. | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | Акт. | 10 | |
| 3. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | Акт. | 10 | |
| 4. | Совершенствование техники бега на различных стайерских дистанциях. | Акт. | 8 | |
| 5. | Специальная физическая подготовка. | Акт. | 10 | |
| 6. | Общая физическая подготовка. | Акт. | 8 | |
| 7. | Техника обучения спортивной ходьбы. | Акт. | 14 | |

| | | | | |
|--------------------|---|------|------------|--|
| 8. | Игровое занятие | Акт. | 14 | |
| 9. | Мужское пятиборье. <i>Основные вопросы:</i> 1. Верхняя подача. 2. Нижняя подача. 3. Прямая подача. | Акт. | 16 | |
| 10. | Женское троеборье. | Акт. | 14 | |
| 11. | Техника бега на длинные дистанции | Акт. | 14 | |
| 12. | . Упражнения для развития прыгучести. | Акт. | 12 | |
| 13. | Упражнения для развития качеств, необходимые при выполнении контрольных тестов. | Акт. | 12 | |
| 14. | Совершенствовать технико тактические действия во время выполнения тестов. | Акт. | 12 | |
| 15. | Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях. | Акт. | 14 | |
| 16. | Прием тестов. | Акт. | 14 | |
| 17. | Подвижные игры и эстафеты. | Акт. | 12 | |
| 18. | . Беговая подготовка. | Акт. | 12 | |
| 19. | Общая физическая подготовка. | Акт. | 12 | |
| 20. | Совершенствование приема мяча | Акт. | 10 | |
| 21. | Совершенствование техники старта в беге. | Акт. | 10 | |
| 22. | Общая физическая подготовка. | Акт. | 8 | |
| 23. | Специальная физическая подготовка. | Акт. | 8 | |
| 24. | Совершенствование техники низкого старта в беге на короткие дистанции. <i>Основные вопросы:</i> 1. Выполнение передачи над собой двумя руками сверху. 2. Выполнение передачи над собой двумя руками снизу. | Акт. | 8 | |
| 25. | Силовая подготовка. | Акт. | 8 | |
| 26. | Соревнование. Восстановительное занятие. | Акт. | 8 | |
| | Итого | | 288 | |
| КИОКУСИНКАЙ | | | | |
| 1. | Методика обучения упражнениям в киокусинкай каратэ, разминка в киокусинкай | Акт. | 10 | |

| | | | | |
|-----|---|------|----|--|
| 2. | Обучение обязательным нормативным требованиям базовых технических действий. | Акт. | 10 | |
| 3. | Обучение технике упражнений на гибкость растяжку, средством восстановления и стимуляции работы. | Акт. | 10 | |
| 4. | Обучение технике базовых технических действий на начальном этапе подготовки для изучения техники блоков и ударов и стойкам в киокусинкай, в движении. | Акт. | 8 | |
| 5. | Обучение перемещениям в киокуинкай методом шаг, подшаг, свич, прыжок, подскок | Акт. | 10 | |
| 6. | Обучение технике прямых ударов руками | Акт. | 8 | |
| 7. | Обучение начальной технике ката в киокусинкай каратэ. | Акт. | 14 | |
| 8. | Обучение прямым и боковым ударов ногами | Акт. | 14 | |
| 9. | Обучение и совершенствование техники блоков руками | Акт. | 16 | |
| 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. | 12 | |
| 15. | Обучение технике вариантов ухода. | Акт. | 14 | |
| 16. | Совершенствование соревновательных упражнений в киокусинкай. | Акт. | 14 | |
| 17. | Совершенствование техники круговых ударов ногами. | Акт. | 12 | |

| | | | | |
|--------------------------|---|------|------------|--|
| 18. | Совершенствование и обучение базовых технических действий на начальном этапе подготовки для изучения техники блоков и ударов. | Акт. | 12 | |
| 19. | Совершенствование обязательных нормативных требований в киокусинкай. | Акт. | 12 | |
| 20. | Совершенствование техники ударов ногами. | Акт. | 10 | |
| 21. | Совершенствование техники ударов руками. | Акт. | 10 | |
| 22. | Совершенствование техники соревновательных упражнений. Ведение условно-свободного поединка в парах. | Акт. | 8 | |
| 23. | Совершенствование технике специально-подготовительных упражнений в киокусинкай. | Акт. | 8 | |
| 24. | Совершенствование соревновательных упражнений: удары руками, ответные, встречные удары ногами. | Акт. | 8 | |
| 25. | Совершенствование техники передвижения, маневрирования, специально подготовительной техники ударов руками. | Акт. | 8 | |
| 26. | Совершенствование техники соревновательных упражнений в тактических действиях киокусинкай каратэ. | Акт. | 8 | |
| | Итого | | 288 | |
| НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС | | | | |
| 1. | Горизонтальный хват ракетки и его варианты, и хват «пером» <i>Основные вопросы:</i> 1. Первичное перебивание хватов ракетки для ударов справа и слева. 2. Многократное вертикальное подбрасывание мяча правой (ладонной) стороной ракетки, стараясь не уронить его на пол. | Акт. | 10 | |

| | | | | |
|----|--|------|----|--|
| | <p>3. Вращение мяч на левой стороне ракетки движением руки справа – налево</p> <p>4. Вращение мяч на правой стороне ракетки движением руки справа – налево, хват ракетки горизонтальный.</p> | | | |
| 2. | <p>Элементарные движения ракетки с мячом</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Простые вращения мяча, вращения мяча в различных направлениях.</p> <p>2. Выработка двигательной реакции и способы управления мячом и ракеткой в пространстве.</p> <p>3. Техника подачи мяча «толчком».</p> | Акт. | 10 | |
| 3. | <p>Техника выполнения подачи «челнок»</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Создание целостного представления о технике подачи «челнок».</p> <p>2. Имитация техники подачи «челнок».</p> <p>3. Техника выполнения подачи «челнок».</p> <p>4. Выполнение подачи «челнок» в парах через сетку.</p> | Акт. | 10 | |
| 4. | <p>Техника выполнения подачи «маятник»</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Создание целостного представления о технике подачи «маятник».</p> <p>2. Имитация техники подачи «маятник».</p> <p>3. Техника выполнения подачи по неподвижному мячу.</p> <p>4. Выполнение подачи в парах через сетку.</p> | Акт. | 8 | |
| 5. | <p>Техника выполнения подачи «веер»</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Создание целостного представления о технике подачи «веер».</p> <p>2. Имитация техники подачи «веер».</p> <p>3. Техника выполнения подачи по неподвижному мячу.</p> <p>4. Выполнение подачи «веер» в парах через сетку.</p> | Акт. | 10 | |
| 6. | <p>Техника выполнения удара «накатом» справа.</p> | Акт. | 8 | |

| | | | | |
|-----|---|------|----|--|
| | <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Создание целостного представления о технике подачи «накатом» справа.</p> <p>2. Имитация движения руки, кисти и ракетки.</p> <p>3. Выполнение удара «накатом» по подвешенному неподвижному мячу и по подвижному мячу.</p> <p>4. Выполнение удара «накатом» в парах через сетку и с отскока от стены.</p> | | | |
| 7. | Обучение последовательности техники удара слева. | Акт. | 14 | |
| 8. | <p>Техника выполнения удара «топ-спин» справа</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Создание целостного представления о технике подачи «топ-спин».</p> <p>2. Имитация движения руки, кисти и ракетки.</p> <p>3. Выполнение топ-спина по подвешенному неподвижному мячу и по подвижному мячу.</p> <p>4. Выполнение топ-спина справа в парах через сетку.</p> | Акт. | 14 | |
| 9. | <p>Техника выполнения удара «топ-спин» слева.</p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>1. Создание целостного представления о технике подачи «топ-спин».</p> <p>2. Имитация движения руки, кисти и ракетки.</p> <p>3. Выполнение топ-спина слева по подвешенному неподвижному мячу и по подвижному мячу.</p> | Акт. | 16 | |
| 10. | Современная подача «веер» в парах через сетку. | Акт. | 14 | |
| 11. | Топ-спин с отскоком от стены. Техника выполнения удара «топ-спин» слева. | Акт. | 14 | |
| 12. | Техника выполнения удара «топ-спин» справа | Акт. | 12 | |

| | | | | |
|-------------------------|---|------|------------|--|
| 13. | Техника выполнения подачи «челнок» | Акт. | 12 | |
| 14. | Элементарные движения ракетки с мячом | Акт. | 12 | |
| 15. | Горизонтальный хват ракетки и его варианты, хват «пером» | Акт. | 14 | |
| 16. | Учебные игры и участие в соревнованиях | Акт. | 14 | |
| 17. | Техника выполнения удара «топ-спин» справа | Акт. | 12 | |
| 18. | Техника выполнения удара «топ-спин» слева. | Акт. | 12 | |
| 19. | Техника выполнения подачи «челнок» | Акт. | 12 | |
| 20. | Техника выполнения подачи «маятник» | Акт. | 10 | |
| 21. | Современные подачи «веер» в парах через сетку. | Акт. | 10 | |
| 22. | Техника выполнения удара «топ-спин» справа | Акт. | 8 | |
| 23. | Техника выполнения удара «топ-спин» слева | Акт. | 8 | |
| 24. | Техника выполнения подачи «челнок» | Акт. | 8 | |
| 25. | Техника выполнения подачи «маятник». Современные подачи «веер» в парах через сетку. | Акт. | 8 | |
| 26. | Учебные игры и участие в соревнованиях. | Акт. | 8 | |
| | Итого | | 288 | |
| ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА | | | | |
| 1. | Методика обучения тяжелоатлетическим упражнениям. | Акт. | 10 | |
| 2. | Обучение технике скоростно- силовых упражнений для мышц рук ,ног и спины. | Акт. | 10 | |
| 3. | Обучение технике упражнений на гибкость, средством восстановления и стимуляции работы. | Акт. | 10 | |
| 4. | Обучение технике протяжки рывковой в <i>Основные вопросы:</i> 1. От подрыва 2. Выше коленей 3. Ниже коленей с помоста | Акт. | 8 | |
| 5. | Обучение технике протяжки на грудь в стойку | Акт. | 10 | |

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

| | | | | |
|-----|--|------|----|--|
| 17. | Совершенствование техники рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприседе, в глубоком седе. | Акт. | 12 | |
| 18. | Совершенствование и обучение подъема штанги на грудь | Акт. | 12 | |
| 19. | Совершенствование техники тяги рывковой и толчковой с помоста, подставки, с плинтов (различной высоты) (до подрыва, без выхода и с выходом на носок (уступающем режиме)) | Акт. | 12 | |
| 20. | Совершенствование и обучении технике приседаний на плечах (стандартным и узким положением стоп), груди в ножницах.(уступающем режиме) | Акт. | 10 | |
| 21. | Совершенствование техники рывка и толчка в условиях соревнований. | Акт. | 10 | |
| 22. | Совершенствование техники рывка и подъема на грудь с плинтов (различной высоты) | Акт. | 8 | |
| 23. | Совершенствование техники рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприсед, в глубоком седе | Акт. | 8 | |
| 24. | Совершенствование подъема штанги на грудь (п.п, в глубокий сед) из и.п. гриф от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста. | Акт. | 8 | |
| 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. | 8 | |
| 26. | Совершенствование техники приседаний на плечах (стандартным и узким положением стоп), груди в ножницах (уступающем режиме) | Акт. | 8 | |

| Итого | | | 288 | |
|-------------------|---|------|------------|--|
| АРМРЕСЛИНГ | | | | |
| 1. | Базовые действие: Подход к столу, постановка ног, постановка локтя предплечья. | Акт. | 10 | |
| 2. | Постановка углов предплечья, плеча, захват рукоятки. | Акт. | 10 | |
| 3. | Работа ног: положение опорной ноги и толкающий ноги. | Акт. | 10 | |
| 4. | Ознакомление с техническими навыками борьбы за столом постановки захвата кисти соперника. | Акт. | 8 | |
| 5. | Ознакомление видом борьбы: верхом, в крюк, в косу. | Акт. | 10 | |
| 6. | Подводящие упражнения к стойки за столом, проработка мышечных групп участвующих в этом упражнении. | Акт. | 8 | |
| 7. | Разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами, туловищем, их взаимодействие во время выполнение атакующих, защитных и контратакующих действий. | Акт. | 14 | |
| 8. | Базовые упражнение для укрепления рук: пронация кисти с отягощением с лямкой, накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением, сгибание и разгибание рук стоя с w-грифом, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине с прогибом, хват молот, хват классический и обратным хватом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусья. | Акт. | 14 | |
| 9. | Базовые упражнение для укрепление спины: гиперикстензия, наклоны со штангой на плечах, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине широким хватом, тяга со штангой на вытянутых руках, на прямых ногах, базовые упражнение для укрепление ног: приседание со штангой на плечах(на груди), подъём на носок с отягощением, выпады со штангой на плечах. | Акт. | 16 | |

| | | | | |
|-----|--|------|----|--|
| 10. | Обучение борьбы верхом: в пронацию кисти и перемещение с протяжкой. | Акт. | 14 | |
| 11. | Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта. | Акт. | 14 | |
| 12. | Обучение борьбы в крюк: в супинации кисти и перемещение с протяжкой. | Акт. | 12 | |
| 13. | Обучение защитных и контратакующих действий против борьбы в крюк. | Акт. | 12 | |
| 14. | Обучение борьбы в косу: в трицепс с продавливанием вниз. | Акт. | 12 | |
| 15. | Обучение защитных и контратакующих действий против борьбы в косу. | Акт. | 14 | |
| 16. | Обучение защитных и контратакующих действий против борьбы верхом. | Акт. | 14 | |
| 17. | Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта. | Акт. | 12 | |
| 18. | Разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами, туловищем, их взаимодействие вовремя выполнение атакующих, защитных и контратакующих действий. | Акт. | 12 | |
| 19. | Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта. | Акт. | 12 | |
| 20. | Базовые упражнения для укрепления спины: гиперэкстензия, наклоны со штангой на плечах, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине широким хватом, тяга со штангой на вытянутых руках, на прямых ногах | Акт. | 10 | |
| 21. | Постановка углов предплечья, плеча, хват рукоятки. | Акт. | 10 | |
| 22. | Совершенствование упражнения борьбы верхом: в пронацию кисти и перемещение с протяжкой | Акт. | 8 | |
| 23. | Совершенствование упражнения борьбы в крюк: в супинации кисти и перемещение с протяжкой. | Акт. | 8 | |

| | | | | |
|--------------|--|------|------------|--|
| 24. | Совершенствование упражнения (разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами). | Акт. | 8 | |
| 25. | Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта. | Акт. | 8 | |
| 26. | Упражнения, которые направлены на развитие силовых качеств. | Акт. | 8 | |
| | Итого | | 288 | |
| РЕГБИ | | | | |
| 1. | Правила поведения и меры безопасности при проведении занятий. Готовность к регби. | Акт. | 10 | |
| 2. | Введение в регби, правила игры регби. | Акт. | 10 | |
| 3. | Передача мяча пасом и получение мяча. | Акт. | 10 | |
| 4. | Ловля мяча. | Акт. | 8 | |
| 5. | Подбор мяча. Удары ногой, удар с земли при начальных ударах. | Акт. | 10 | |
| 6. | Штрафные и свободные удары. | Акт. | 8 | |
| 7. | Штрафные и свободные удары | Акт. | 14 | |
| 8. | Выполнение захватов, последовательность отработки захватов. | Акт. | 14 | |
| 9. | Навыки игры в контакте. | Акт. | 16 | |
| 10. | Схватка, коридор (аут). | Акт. | 14 | |
| 11. | Нападение. Контратака. Защита. Рак, мол. | Акт. | 14 | |
| 12. | Ознакомление с тренажерами, используемыми для развития мышц груди, спины и брюшного пресса. <i>Основные вопросы:</i> 1. Выполнение упражнений для развития мышц груди. 2. Выполнение упражнений для развития мышц спины. 3. Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса. | Акт. | 12 | |
| 13. | Упражнения, которые направлены на развитие силовых качеств. <i>Основные вопросы:</i> 1. Приседания со штангой на спине, вес снаряжения. | Акт. | 12 | |

| | | | | |
|-----|---|------|----|--|
| | 2. Выпрямление ног сидя на специальном устройстве. Сгибание ног на специальном устройстве, вес снаряжения. 3. Выпрямление рук в локтях со штангой лежа. | | | |
| 14. | Прием выходных нормативов. <i>Основные вопросы:</i> 1. Подтягивание на перекладине широким хватом за голову. 2. Приседание со штангой на спине. | Акт. | 12 | |
| 15. | Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и спины. | Акт. | 14 | |
| 16. | Жим штанги лежа. | Акт. | 14 | |
| 17. | Вступительное занятие на поле. Задание и содержание специального раздела. Правила поведения и меры безопасности при проведении занятий. Готовность к регби. | Акт. | 12 | |
| 18. | Введение в регби, правила игры регби. | Акт. | 12 | |
| 19. | Передача мяча пасом и получение мяча. | Акт. | 12 | |
| 20. | Ловля мяча. | Акт. | 10 | |
| 21. | Подбор мяча. Удары ногой, удар с земли при начальных ударах. | Акт. | 10 | |
| 22. | Ознакомление с тренажерами, которые используются для развития мышц груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мышц груди, спины и брюшного пресса. | Акт. | 8 | |
| 23. | Приседания со штангой на спине, вес снаряжения. Выпрямление ног сидя на специальном устройстве. Сгибание ног на специальном устройстве, вес снаряжения. Выпрямление рук в локтях со штангой лежа. Сгибание рук со штангой стоя. Жим штанги из-под головы сидя. Подтягивание на перекладине. | Акт. | 8 | |
| 24. | Ознакомление с тренажерами, которые используются для развития мышц груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мышц груди, спины и брюшного пресса. | Акт. | 8 | |

| | | | | |
|----------------|--|------|------------|--|
| 25. | Жим штанги лежа на горизонтальной лавке. Жим штанги лежа на наклоненной лавке. Разведение рук с гантелями в бока лежа на горизонтальной лавке. Тяга штанги до живота в наклоне. Тяга за голову сидя на специальном устройстве. Гиперэкстензия. | Акт. | 8 | |
| 26. | Прием выходных нормативов: подъем туловища на римской лавке, жим штанги лежа от груди, гиперэкстензия. 1. Выполнение упражнений для развития мышц ног. 2. Прием выходных нормативов: подтягивание на перекладине широким хватом за голову, приседание со штангой на спине. 3. Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и спины. Контроль за уровнем развития силовых качеств: Оценка уровня силовых качеств мышц брюшного пресса, груди, спины при помощи тестов: подъем туловища на римской лавке, жим штанги лежа на горизонтальной лавке, гиперэкстензия. Упражнения для развития мышц рук, ног. | Акт. | 8 | |
| Итого | | | 288 | |
| ШАХМАТЫ | | | | |
| 1. | История. Шахматная доска. | Акт. | 10 | |
| 2. | Первоначальные сведения. Ходы, цель игры. | Акт. | 10 | |
| 3. | Понятие шаха, мата, пата. Правила игры. Контрольная работа по 1,2 занятиям. | Акт. | 10 | |
| 4. | Шахматная нотация. Рокировка. Сила фигур и пешек в абсолютной оценке, их свойства и подвижность. | Акт. | 8 | |
| 5. | Тяжелые и легкие фигуры. Типовые матовые позиции. Центр и фланги. | Акт. | 10 | |
| 6. | Мат ферзем и ладьей. Мат 2-я ладьями (принцип оттеснения короля на край доски, опасность пата). Превращение пешки. | Акт. | 8 | |
| 7. | Взаимосвязь шахмат и физической культуры. Воспитательное значение шахмат. | Акт. | 14 | |

| | | | | |
|-----|---|------|----|--|
| 8. | Сила фигур и пешек в их абсолютной оценке | Акт. | 14 | |
| 9. | Классификация и название дебютных построений. Основные требования к дебюту, роль | Акт. | 16 | |
| 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. | 12 | |
| 15. | Защита в шахматной партии, ее принципы. Активная и пассивная оборона. Примеры. | Акт. | 14 | |
| 16. | Комбинационный план в действии как совокупность средств и защита (в элементарном виде). Примеры, методические указания. | Акт. | 14 | |
| 17. | Седьмая и вторая горизонтали, открытые и полуоткрытые линии. | Акт. | 12 | |
| 18. | Различная активность и ценность фигур. | Акт. | 12 | |
| 19. | Сильные и слабые поля. | Акт. | 12 | |
| 20. | Основные тактические приемы. | Акт. | 10 | |
| 21. | Типичные жертвы. | Акт. | 10 | |
| 22. | Простейшие окончания: А) Ладейные Б) Легкофигурные | Акт. | 8 | |
| 23. | Упражнения и практика по пройденному материалу. | Акт. | 8 | |
| 24. | Шахматная композиция | Акт. | 8 | |
| 25. | Анализ партий. Техника расчета вариантов. | Акт. | 8 | |

| | | | | |
|---------------------------------------|--|------|------------|--|
| 26. | Дебютный репертуар. Краткий обзор дебютов (популярных часто применяемых). | Акт. | 8 | |
| | Итого | | 288 | |
| Специальная медицинская группа | | | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Роль физической культуры в восстановлении здоровья. ЗОЖ. Упражнения для разминки. Ходьба под счет. Легкий бег. | Акт. | 10 | |
| 2. | Подбор индивидуального комплекса для каждого студента согласно чередование бега и ходьбы | Акт. | 10 | |
| 3. | Влияние ежедневных пеших прогулок на здоровье. Техника спортивной ходьбы. Эстафетный бег. | Акт. | 10 | |
| 4. | Ходьба в сочетании с поворотами в движении, на месте. Дыхательная гимнастика. Индивидуальный режим дня, задачи, которые необходимо учитывать при его организации. Низкий и высокий старт | Акт. | 8 | |
| 5. | Понятие об утомлении, переутомлении, активный и пассивный отдых. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Челночный бег. | Акт. | 10 | |
| 6. | Бег на скорость на короткие дистанции из разных исходных положений. Упражнения на равновесие. Прыжки на одной, на двух ногах, на месте. | Акт. | 8 | |
| 7. | Метание малого мяча в 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. | 14 | |

| | | | | |
|-----|---|------|----|--|
| 9. | Планирование индивидуальных физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию выносливости. Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки. Бег на выносливость 1000-1200 м. | Акт. | 16 | |
| 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. | 12 | |
| 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. | 14 | |
| 17. | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (ходьба на носках, пятках наружной и внутренней стопе и т.д.). Комплекс упражнений на растягивание мышц. | Акт. | 12 | |
| 18. | Упражнения в равновесии (ходьба с грузом по наклонной скамейке). Упражнения для укрепления мышц спины и живота | Акт. | 12 | |
| 19. | Массаж и самомассаж. Аэробика. Дыхательная гимнастика. | Акт. | 12 | |
| 20. | История развития физической культуры в России. Комплекс упражнений для коррекции осанки. | Акт. | 10 | |

| | | | | |
|-----|---|------|------------|--|
| 21. | Беседа о здоровом образе жизни. Упражнения в равновесии. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на координацию. | Акт. | 10 | |
| 22. | Профилактика простудных заболеваний. Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой. Упражнения в равновесии. | Акт. | 8 | |
| 23. | Оказание первой помощи при травмах. Упражнения для различных групп мышц. Упражнения на расслабление. | Акт. | 8 | |
| 24. | Правила составления утренней гимнастики. Упражнения с гимнастическими палками. | Акт. | 8 | |
| 25. | Комплекс общеподготовительных упражнений для подвижности плечевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. | Акт. | 8 | |
| 26. | Комплекс аэробных упражнений. Ходьба и бег по заданию преподавателя. Упражнения на релаксацию. | Акт. | 8 | |
| | Итого | | 288 | |

5. 3. Темы семинарских занятий

(не предусмотрены учебным планом)

5. 4. Перечень лабораторных работ

(не предусмотрено учебным планом)

5. 5. Темы индивидуальных занятий

(не предусмотрено учебным планом)

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа по данной дисциплине включает такие формы работы как: подготовка к тестовому контролю; подготовка к зачету.

6.1. Содержание самостоятельной работы студентов по дисциплине (модулю)

| № | Наименование тем и вопросы, выносимые на самостоятельную работу | Форма СР | Кол-во часов | |
|-----------------|---|----------|--------------|-----|
| | | | ОФО | ЗФО |
| АЭРОБИКА | | | | |

| | | | | |
|----|--|----------------------------------|-----------|--|
| 1 | Обучение базовой аэробике | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 2 | Степ аэробика | подготовка к тестовому контролю; | 2 | |
| 3 | Танцевальные направления в аэробике | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 4 | Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 5 | Совершенствование в классе степ аэробика, сочетание степ аэробики с различными танцевальными классами. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 6 | Танцевальные направления в аэробике | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 7 | Обучение классу латино на степах. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 8 | Фитбол (аэробика партерного характера с использованием резиновых мячей большого размера). | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 9 | Аэробика с оборудованием: Степ-аэробика (использование степплатформы с регулируемой высотой). | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 10 | Силовые упражнения аэробики без предметов. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 11 | Силовые упражнения аэробики без предметов на степах. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 12 | Классическая аэробика. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 13 | Обучение классу ЛАТИНО, базовые движения. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 14 | Танцевальные направления в аэробике. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 15 | Силовые классы в аэробике | подготовка к тестовому контролю | 4 | |
| 16 | Совершенствование базовой аэробики. | подготовка к тестовому контролю | 4 | |
| 17 | Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах. | подготовка к тестовому контролю | 4 | |
| | Итого | | 40 | |

| МНОГОБОРЬЕ | | | | |
|-------------------|---|---------------------------------|---|--|
| 1 | Основные правила проведения соревнований по различным видам многоборья. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 2 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 3 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 4 | Техника обучения спортивной ходьбы. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 5 | Игровое занятие | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 6 | Мужское пятиборье. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 7 | . Упражнения для развития прыгучести. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 8 | Упражнения для развития качеств, необходимые при выполнении контрольных тестов. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 9 | Совершенствовать технико тактические действия во время выполнения тестов. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 10 | Подвижные игры и эстафеты. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 11 | . Беговая подготовка. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 12 | Общая физическая подготовка. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 13 | Общая физическая подготовка. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 14 | Специальная физическая подготовка. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 15 | Совершенствование техники низкого старта в беге на короткие дистанции. | подготовка к тестовому контролю | 4 | |
| 16 | Силовая подготовка. | подготовка к тестовому контролю | 4 | |
| 17 | Соревнование. Восстановительное занятие. | подготовка к тестовому контролю | 4 | |

| Итого | | | 40 | |
|--------------------|--|---------------------------------|-----------|--|
| КИОКУСИНКАЙ | | | | |
| 1 | Методика обучения упражнениям в киокусинкай каратэ, разминка в киокусинкай | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 2 | Обучение обязательным нормативным требованиям базовых технических действий. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 3 | Обучение технике упражнений на гибкость растяжку, средством восстановления и стимуляции работы. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 4 | Обучение начальной технике ката в киокусинкай каратэ. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 5 | Обучение прямым и боковым ударов ногами | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 6 | Обучение и совершенствование техники блоков руками | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 7 | Совершенствование техники блоков руками. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 8 | Обучение технике ударов ногами на месте и в движении, передней, задней ногами с шагами вперед, назад, в три уровня, в сторону. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 9 | Обучение технике специализированных гимнастических комплексов - ката | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 10 | Совершенствование техники круговых ударов ногами. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 11 | Совершенствование и обучение базовых технических действий на начальном этапе подготовки для изучения техники блоков и ударов. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 12 | Совершенствование обязательных нормативных требований в киокусинкай. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 13 | Совершенствование техники соревновательных упражнений. Ведение условно-свободного поединка в парах. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |

| | | | | |
|--------------------------|--|---------------------------------|-----------|--|
| 14 | Совершенствование техники специально-подготовительных упражнений в киокусинкай. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 15 | Совершенствование соревновательных упражнений: удары руками, ответные, встречные удары ногами. | подготовка к тестовому контролю | 4 | |
| 16 | Совершенствование техники передвижения, маневрирования, специально подготовительной техники ударов руками. | подготовка к тестовому контролю | 4 | |
| 17 | Совершенствование техники соревновательных упражнений в тактических действиях киокусинкай каратэ. | подготовка к тестовому контролю | 4 | |
| Итого | | | 40 | |
| НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС | | | | |
| 1 | Горизонтальный хват ракетки и его варианты, и хват «пером» | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 2 | Элементарные движения ракетки с мячом | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 3 | Техника выполнения подачи «челнок» | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 4 | Обучение последовательности техники удара слева. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 5 | Техника выполнения удара «топ-спин» справа | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 6 | Техника выполнения удара «топ-спин» слева. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 7 | Техника выполнения удара «топ-спин» справа | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 8 | Техника выполнения подачи «челнок» | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 9 | Элементарные движения ракетки с мячом | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 10 | Техника выполнения удара «топ-спин» справа | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 11 | Техника выполнения удара «топ-спин» слева. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 12 | Техника выполнения подачи «челнок» | подготовка к тестовому контролю | 2 | |

| | | | | |
|-------------------------|---|---------------------------------|-----------|--|
| 13 | Техника выполнения удара «топ-спин» справа | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 14 | Техника выполнения удара «топ-спин» слева | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 15 | Техника выполнения подачи «челнок» | подготовка к тестовому контролю | 4 | |
| 16 | Техника выполнения подачи «маятник». Современные подачи «веер» в парах через сетку. | подготовка к тестовому контролю | 4 | |
| 17 | Учебные игры и участие в соревнованиях. | подготовка к тестовому контролю | 4 | |
| Итого | | | 40 | |
| ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА | | | | |
| 1 | Методика обучения тяжелоатлетическим упражнениям. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 2 | Обучение технике скоростно- силовых упражнений для мышц рук ,ног и спины. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 3 | Обучение технике упражнений на гибкость, средством восстановления и стимуляции работы. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 4 | Обучение технике рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприседе, в глубоком седе | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 5 | Обучение и совершенствование техники жима, швунга жимового, рывковых уходов из-за головы рывковым хватом. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 6 | Обучение технике подъема штанги на грудь от подрыва, выше колена, ниже колена, с помоста в полуприсед в глубокий сед. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 7 | Совершенствование техники протяжки рывковой в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста) | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 8 | Совершенствование техники протяжки на грудь в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста) | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 9 | Обучение технике рывка с плинтов (различной высоты) в полуприсед , глубокий сед. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |

| | | | | |
|-------------------|---|---------------------------------|-----------|--|
| 10 | Совершенствование техники рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприседе, в глубоком седе. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 11 | Совершенствование и обучение подъема штанги на грудь | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 12 | Совершенствование техники тяги рывковой и толчковой с помоста, подставки, с плитов (различной высоты) (до подрыва, без выхода и с выходом на носок (уступающем режиме)) | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 13 | Совершенствование техники рывка и подъема на грудь с плитов (различной высоты) | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 14 | Совершенствование техники рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприсед, в глубоком седе | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 15 | Совершенствование подъема штанги на грудь (п.п, в глубокий сед) из и.п. гриф от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста. | подготовка к тестовому контролю | 4 | |
| 16 | Совершенствование техники тяги рывковой и толчковой с помоста, подставки, с плитов (различной высоты) до подрыва, без выхода и с выходом на носок (уступающем режиме)) | подготовка к тестовому контролю | 4 | |
| 17 | Совершенствование техники приседаний на плечах (стандартным и узким положением стоп), груди в ножницах (уступающем режиме) | подготовка к тестовому контролю | 4 | |
| | Итого | | 40 | |
| АРМРЕСЛИНГ | | | | |
| 1 | Базовые действие: Подход к столу, постановка ног, постановка локтя предплечья. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 2 | Постановка углов предплечья, плеча, захват рукоятки. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |

| | | | | |
|----|---|---------------------------------|---|--|
| 3 | Работа ног: положение опорной ноги и толкающий ноги. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 4 | Разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами, туловищем, их взаимодействие во время выполнения атакующих, защитных и контратакующих действий. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 5 | Базовые упражнения для укрепления рук: пронация кисти с отягощением с лямкой, накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением, сгибание и разгибание рук стоя с w-грифом, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине с прогибом, хват молот, хват классический и обратным хватом, сгибание и разгибание рук в упоре на брус. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 6 | Базовые упражнения для укрепления спины: гиперэкстензия, наклоны со штангой на плечах, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине широким хватом, тяга со штангой на вытянутых руках, на прямых ногах, базовые упражнения для укрепления ног: приседание со штангой на плечах(на груди), подъем на носок с отягощением, выпады со штангой на плечах. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 7 | Обучение борьбе в крюк: в супинации кисти и перемещение с протяжкой. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 8 | Обучение защитных и контратакующих действий против борьбы в крюк. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 9 | Обучение борьбе в косу: в трицепс с продавливанием вниз. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 10 | Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |

| | | | | |
|---------------------------------------|--|---------------------------------|-----------|--|
| 11 | Разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами, туловищем, их взаимодействие во время выполнения атакующих, защитных и контратакующих действий. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 12 | Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 13 | Совершенствование упражнения борьбы верхом: в пронацию кисти и перемещение с протяжкой | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 14 | Совершенствование упражнения борьбы в крюк: в супинации кисти и перемещение с протяжкой. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 15 | Совершенствование упражнения (разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами). | подготовка к тестовому контролю | 4 | |
| 16 | Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта. | подготовка к тестовому контролю | 4 | |
| 17 | Упражнения, которые направлены на развитие силовых качеств. | подготовка к тестовому контролю | 4 | |
| | Итого | | 40 | |
| Специальная медицинская группа | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Роль физической культуры в восстановлении здоровья. ЗОЖ. Упражнения для разминки. Ходьба под счет. Легкий бег. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 2 | Подбор индивидуального комплекса для каждого студента согласно чередование бега и ходьбы | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 3 | Влияние ежедневных пеших прогулок на здоровье. Техника спортивной ходьбы. Эстафетный бег. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 4 | 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) | подготовка к тестовому контролю | 2 | |

| | | | | |
|----|---|---------------------------------|---|--|
| 5 | Общая характеристика и причина возникновения профессиональных заболеваний. Специальные беговые и прыжковые упражнения. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 6 | Планирование индивидуальных физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию выносливости. Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки. Бег на выносливость 1000-1200 м. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 7 | Передача мяча в волейболе. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 8 | Комплекс суставной гимнастики по Норбекову. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 9 | Настольный теннис (стойки, хват ракетки, жонглирование, удары, подача). Учебная игра. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 10 | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (ходьба на носках, пятках наружной и внутренней стопе и т.д.). Комплекс упражнений на растягивание мышц. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 11 | Упражнения в равновесии (ходьба с грузом по наклонной скамейке). Упражнения для укрепления мышц спины и живота | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 12 | Массаж и самомассаж. Аэробика. Дыхательная гимнастика. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 13 | Профилактика простудных заболеваний. Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой. Упражнения в равновесии. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 14 | Оказание первой помощи при травмах. Упражнения для различных групп мышц. Упражнения на расслабление. | подготовка к тестовому контролю | 2 | |
| 15 | Правила составления утренней гимнастики. Упражнения с гимнастическими палками. | подготовка к тестовому контролю | 4 | |

| | | | | |
|----|---|---------------------------------|-----------|--|
| 16 | Комплекс общеподготовительных упражнений для подвижности плечевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. | подготовка к тестовому контролю | 4 | |
| 17 | Комплекс аэробных упражнений. Ходьба и бег по заданию преподавателя. Упражнения на релаксацию. | подготовка к тестовому контролю | 4 | |
| | Итого | | 40 | |

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Для изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» разработаны следующие методические рекомендации:

1. Методические рекомендации по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы по учебной дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

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

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

| Дескрипторы | Компетенции | Оценочные средства |
|----------------|---|--------------------|
| УК-7 | | |
| Знать | личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. | тестовый контроль |
| Уметь | поддерживать здоровый образ жизни и отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности | тестовый контроль |
| Владеть | технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. | зачет |

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

| Оценочные средства | Уровни сформированности компетенции | | | |
|--------------------|--|---|---|---|
| | Компетентность несформирована | Базовый уровень компетентности | Достаточный уровень компетентности | Высокий уровень компетентности |
| тестовый контроль | Не владеет двигательными навыками избранной дисциплины (вида спорта) | Владеет двигательными навыками избранной дисциплины (вида спорта) | Владеет двигательными навыками избранной дисциплины (вида спорта), двигательные тесты выполнены на достаточном уровне | Владеет двигательными навыками избранной дисциплины (вида спорта), контрольные двигательные тесты выполнены на 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 на достаточном уровне. |

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

7.3.1 Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

| Упражнение | женщины | | | | |
|-----------------------|---------|------|------|------|------|
| | 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 дисциплины по физической культуре и спорту» используется 4-балльная система оценивания, итог оценивания уровня знаний обучающихся предусматривает зачёт. Зачёт 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 | |

| | |
|-----------------------------|------------|
| Достаточный | зачтено |
| Базовый | |
| Компетенция не сформирована | не зачтено |

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

Основная литература.

| № п/п | Библиографическое описание | Тип (учебник, учебное пособие, учебно-метод пособие, др.) | Кол-во в 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: https://e.lanbook.com/book/44216 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей. | Учебные пособия | https://e.lanbook.com/book/44216 |
| 2. | Загревский, О. И. Основы терминологии гимнастических упражнений : учебное пособие / О. И. Загревский, В. С. Шерин. — Томск : ТГУ, 2013. — 176 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/44235 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей. | Учебные пособия | https://e.lanbook.com/book/44235 |
| 3. | Загревский, В. И. Биомеханика физических упражнений : учебное пособие / В. И. Загревский, О. И. Загревский. — Томск : ТГУ, 2018. — 262 с. — ISBN 978-5-94621-685-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/112890 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей. | Учебные пособия | https://e.lanbook.com/book/112890 0 |

| | | | |
|----|---|-----------------------------|---|
| 4. | Мухамедьяров Н. Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит [Электронный ресурс] : учебное пособие. - Симферополь: КИПУ, 2018. - 248 с. | учебное пособие | https://e.lanbook.com/book/125195 |
| 5. | Потовская, Е. С. Атлетическая гимнастика : учебно-методическое пособие / Е. С. Потовская, В. Г. Шилько. — Томск : ТГУ, 2009. — 80 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/44215 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей. | Учебно-методические пособия | https://e.lanbook.com/book/44215 |
| 6. | Мухамедьяров Н.Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит: учебное пособие / Н. Н. Мухамедьяров ; рец.: В. А. Грузевский, С. В. Усков. - Симферополь: Ариал, 2018. - 248 с. | учебное пособие | 4 |

Дополнительная литература.

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

| | | | |
|----|---|-----------------------------|---|
| 3. | Крупицкая, О. Н. Общая физическая подготовка: практикум / О. Н. Крупицкая, Е. С. Потовская, В. Г. Шилько. — Томск : ТГУ, 2014. — 58 с. — ISBN 978-5-94621-423-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/76740 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей. | | https://e.lanbook.com/book/76740 |
| 4. | Организация занятий по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы : учебно-методическое пособие / составители Г. И. Головкин, З. С. Землякова. — Томск : ТГУ, 2015. — 52 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/74552 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей. | Учебно-методические пособия | https://e.lanbook.com/book/74552 |
| 5. | Радаева, С. В. Оздоровительная физическая культура студентов специальной медицинской группы вуза : учебно-методическое пособие / С. В. Радаева, В. Г. Шилько, А. И. Загравская. — Томск : ТГУ, 2009. — 63 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/44231 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей. | Учебно-методические пособия | https://e.lanbook.com/book/44231 |
| 6. | Физическая культура, спорт, туризм, рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы Студенческой межрегиональной научно-практической конференции . — Томск : ТГУ, 2013. — 328 с. — ISBN 978-5-9462-1425-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/76723 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей. | | https://e.lanbook.com/book/76723 |
| 7. | Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. вузов, обуч. по напр. подгот. "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов ; рец.: О. П. Юшков, В. П. Филин. - М.: Академия, 2016. - 490 с. | учебник | 25 |

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

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

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

Общие рекомендации по самостоятельной работе бакалавров

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре - важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье. Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок - один из обязательных факторов здорового режима жизни.

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

Самостоятельная работа предполагает:

- 1) нахождение теоретических знаний по физической культуре;
- 2) составление комплексов упражнений различной направленности;
- 3) подготовку к практическим занятиям по заданию преподавателя (подготовка и проведение общеразвивающих упражнений на занятиях физической культуры);
- 4) подготовку к контрольным нормативам;
- 5) выполнение самостоятельных физических упражнений на занятии и в домашних условиях

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости))

Информационные технологии применяются в следующих направлениях:
оформление письменных работ выполняется с использованием текстового редактора;

демонстрация компьютерных материалов с использованием мультимедийных технологий;

использование информационно-справочного обеспечения, такого как: правовые справочные системы (Консультант+ и др.), онлайн словари, справочники (Грамота.ру, Интуит.ру, Википедия и др.), научные публикации.

использование специализированных справочных систем (электронных учебников, справочников, коллекций иллюстраций и фотоизображений, фотобанков, профессиональных социальных сетей и др.).

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

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

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

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

7-zip Ссылка: <https://www.7-zip.org/>

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

be Reader Ссылка: <https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html>попо

Gimp (графический редактор) Ссылка: <https://www.gimp.org/>
ImageMagick (графический редактор) Ссылка: <https://imagemagick.org/script/index.php>
VirtualBox Ссылка: <https://www.virtualbox.org/>
Adobe Reader Ссылка: <https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html>
Операционная система Windows 8.1 Лицензионная версия по договору №471\1 от 11.12.2014 г.
Электронно-библиотечная система Библиокомплектатор
Национальна электронная библиотека - федеральное государственное бюджетное учреждение «Российская государственная библиотека» (ФГБУ «РГБ»)

Редакция Базы данных «ПОЛПРЕД Справочники»
Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ»

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

- Гимнастическая скамейка – 6 шт.
- Стенка гимнастическая
- Маты гимнастические – 7 шт.
- Скакалка – 50 шт.
- Гантели металлические – 23 шт.
- Коврик гимнастический – 20 шт.
- Обруч металлический – 20 шт.
- Коврик массажные – 10 шт.
- Степы – 10 шт.
- Помосты тяжелоатлетические – 3 шт;
- Тренажерный зал для усовершенствования силовых и скоростно-силовых качеств;
- Штанги тяжелоатлетические – 6 шт;
- Гантели – 10 шт;
- Тумбочка для магнезий -1 шт;
- Тренажер для тренировок: мышц ног, рук, шеи, живота, спины, груди – 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.
- Дартц – 2 шт.
- Насос – 1 шт