



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

 О.П. Давыдова  
« 21 » 02 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

 Н.Н. Мухамедьяров  
« 21 » 02 2022 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.25 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

направление подготовки 45.03.01 Филология  
профиль подготовки «Зарубежная филология (английский язык и литература,  
турецкий язык и литература)»

факультет филологический

Рабочая программа дисциплины Б1.О.25 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для бакалавров направления подготовки 45.03.01 Филология. Профиль «Зарубежная филология (английский язык и литература, турецкий язык и литература)» составлена на основании ФГОС ВО, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12.08.2020 № 986.

Составитель  
рабочей программы



Подпись

Н.Н. Мухамедьяров, доц.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры

от 28.01 2022 г., протокол № 6

Заведующий кафедрой



Подпись

Н.Н. Мухамедьяров

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании УМК филологического факультета

от 21.02 2022 г., протокол № 6

Председатель УМК



Подпись

Н.Ф. Грозьян

## **1. Рабочая программа дисциплины Б1.О.25 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для бакалавриата направления подготовки 45.03.01 Филология, профиль подготовки «Зарубежная филология (английский язык и литература, немецкий язык и литература)» .**

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

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

##### ***Цель дисциплины (модуля):***

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

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

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

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

#### **2.2. Планируемые результаты освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины Б1.О.25 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» направлен на формирование следующих компетенций:

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

В результате изучения дисциплины студент должен:

##### **Знать:**

– 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.25 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам обязательной части учебного плана.

#### 4. Объем дисциплины (модуля)

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

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

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

| Наименование тем (разделов, модулей) | Количество часов |              |     |    |     |    |    |               |              |     |    |     |    |    | Форма текущего контроля |                   |
|--------------------------------------|------------------|--------------|-----|----|-----|----|----|---------------|--------------|-----|----|-----|----|----|-------------------------|-------------------|
|                                      | очная форма      |              |     |    |     |    |    | заочная форма |              |     |    |     |    |    |                         |                   |
|                                      | Всего            | в том, 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                      |                   |
| <b>АЭРОБИКА</b>                      |                  |              |     |    |     |    |    |               |              |     |    |     |    |    |                         |                   |
| Обучение базовой аэробике            | 12               |              |     | 12 |     |    |    |               |              |     |    |     |    |    |                         | тестовый контроль |
| Степ аэробика                        | 12               |              |     | 12 |     |    |    |               |              |     |    |     |    |    |                         | тестовый контроль |
| Танцевальные направления в аэробике  | 12               |              |     | 12 |     |    |    |               |              |     |    |     |    |    |                         | тестовый контроль |
| Силовые классы в аэробике            | 12               |              |     | 12 |     |    |    |               |              |     |    |     |    |    |                         | тестовый контроль |
| Совершенствование базовой аэробики.  | 10               |              |     | 10 |     |    |    |               |              |     |    |     |    |    |                         | тестовый контроль |
| Совершенствование базовой аэробики.  | 10               |              |     | 10 |     |    |    |               |              |     |    |     |    |    |                         | тестовый контроль |
| Всего часов за 2 семестр             | 68               |              |     | 68 |     |    |    |               |              |     |    |     |    |    |                         |                   |

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

|  |       |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|--|-------|--|--|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация.           | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 4 семестр                                 | 68    |  |  | 68  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промеж. контроля                                   | Зачет |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Силовые упражнения аэробики без предметов.               | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Силовые упражнения аэробики без предметов на степях.     | 14    |  |  | 14  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Классическая аэробика.                                   | 14    |  |  | 14  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Силовые классы в аэробике                                | 14    |  |  | 14  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствование базовой аэробики.                      | 14    |  |  | 14  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 5 семестр                                 | 68    |  |  | 68  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промеж. контроля                                   | Зачет |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Обучение классу ЛАТИНО, базовые движения.                | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Танцевальные направления в аэробике.                     | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Силовые классы в аэробике                                | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствование базовой аэробики.                      | 10    |  |  | 10  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах. | 10    |  |  | 10  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 6 семестр                                 | 56    |  |  | 56  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промеж. контроля                                   | Зачет |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| <b>Всего часов дисциплине</b>                            | 328   |  |  | 328 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| часов на контроль  |       |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| <b>МНОГОБОРЬЕ</b>  |       |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |

|   |       |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|---|-------|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Основные правила проведения соревнований по различным видам многоборья.         | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствование техники бега на короткие дистанции.                           | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствование техники бега на длинные дистанции.                            | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствование техники бега на различных стайерских дистанциях.              | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Специальная физическая подготовка.  | 10    |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Общая физическая подготовка.  | 10    |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 2 семестр  | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промеж. контроля  | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Техника обучения спортивной ходьбы.   | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Игровое занятие   | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Мужское пятиборье.  | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Женское троеборье.  | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Техника бега на длинные дистанции   | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 3 семестр  | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промеж. контроля  | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| . Упражнения для развития прыгучести.   | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Упражнения для развития качеств, необходимые при выполнении контрольных тестов. | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |

|   |            |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|---|------------|--|--|------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Совершенствовать технику тактические действия во время выполнения тестов. | 14         |  |  | 14         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.            | 14         |  |  | 14         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Прием тестов.   | 12         |  |  | 12         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 4 семестр  | 68         |  |  | 68         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промеж. контроля  | Зачет      |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Подвижные игры и эстафеты.  | 12         |  |  | 12         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| . Беговая подготовка.   | 14         |  |  | 14         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Общая физическая подготовка.  | 14         |  |  | 14         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствование приема мяча   | 14         |  |  | 14         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствование техники старта в беге.                                  | 14         |  |  | 14         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 5 семестр  | 68         |  |  | 68         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промеж. контроля  | Зачет      |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Общая физическая подготовка.  | 12         |  |  | 12         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Специальная физическая подготовка.  | 12         |  |  | 12         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствование техники низкого старта в беге на короткие дистанции.    | 12         |  |  | 12         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Силовая подготовка.   | 10         |  |  | 10         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Соревнование. Восстановительное занятие.                                  | 10         |  |  | 10         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 6 семестр  | 56         |  |  | 56         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промеж. контроля  | Зачет      |  |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| <b>Всего часов дисциплине</b>   | <b>328</b> |  |  | <b>328</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |



| часов на контроль   |       |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|---|-------|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| <b>КИОКУСИНКАЙ</b>  |       |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Методика обучения упражнениям в киокусинкай каратэ, разминка в киокусинкай  | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение обязательным нормативным требованиям базовых технических действий.   | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение технике упражнений на гибкость растяжку, средством восстановления и стимуляции работы.   | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение технике базовых технических действий на начальном этапе подготовки для изучения техники блоков и ударов и стойкам в киокусинкай, в движении. | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение перемещениям в киокуинкай методом шаг, подшаг, свич, прыжок, подскок   | 10    |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение технике прямых ударов руками   | 10    |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 2 семестр  | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промеж. контроля  | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Обучение начальной технике ката в киокусинкай каратэ.   | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение прямым и боковым ударов ногами   | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |

|  |       |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|--|-------|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Обучение и совершенствование техники блоков руками   | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение и совершенствование технике блоков и ударов в перемещениях, в киокусинкай методом шаг, подшаг, свич, прыжок, подскок  | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение технике ударов ногами на месте и в движении, передней, задней ногами с шагами вперед, назад, в три уровня, в сторону  | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 3 семестр   | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промеж. контроля   | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Совершенствование техники блоков руками.   | 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 |
| Обучение технике специализированных гимнастических комплексов - ката   | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение технике вариантов ухода.  | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствование соревновательных упражнений в киокусинкай.   | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 4 семестр   | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промеж. контроля   | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |

|   |       |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|---|-------|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Совершенствование техники круговых ударов ногами.   | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствование и обучение базовых технических действий на начальном этапе подготовки для изучения техники блоков и ударов. | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствование обязательных нормативных требований в киокусинкай.  | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствование техники ударов ногами.  | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствование техники ударов руками.  | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 5 семестр  | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промеж. контроля  | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Совершенствование техники соревновательных упражнений. Ведение условно-свободного поединка в парах.                           | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствование технике специально-подготовительных упражнений в киокусинкай.   | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствование соревновательных упражнений: удары руками, ответные, встречные удары ногами.                                | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |

|  |       |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|--|-------|--|--|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Совершенствование техники передвижения, маневрирования, специально подготовительной техники ударов руками. | 10    |  |  | 10  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствование техники соревновательных упражнений в тактических действиях киокусинкай каратэ.          | 10    |  |  | 10  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 6 семестр   | 56    |  |  | 56  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промеж. контроля   | Зачет |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| <b>Всего часов дисциплине</b>  | 328   |  |  | 328 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| часов на контроль  |       |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| <b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b>   |       |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Горизонтальный хват ракетки и его варианты, и хват «пером»   | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Элементарные движения ракетки с мячом  | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Техника выполнения подачи «челнок»   | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Техника выполнения подачи «маятник»  | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Техника выполнения подачи «веер»   | 10    |  |  | 10  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Техника выполнения удара «накатом» справа.   | 10    |  |  | 10  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 2 семестр   | 68    |  |  | 68  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промеж. контроля   | Зачет |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Обучение последовательности техники удара слева.   | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Техника выполнения удара «топ-спин» справа   | 14    |  |  | 14  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |

|  |       |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|--|-------|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Техника выполнения удара «топ-спин» слева.                               | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 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   | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промеж. контроля   | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Техника выполнения удара «топ-спин» справа                               | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Техника выполнения подачи «челнок»                                       | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Элементарные движения ракетки с мячом                                    | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Горизонтальный хват ракетки и его варианты, хват «пером»                 | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Учебные игры и участие в соревнованиях                                   | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 4 семестр   | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промеж. контроля   | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Техника выполнения удара «топ-спин» справа                               | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Техника выполнения удара «топ-спин» слева.                               | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Техника выполнения подачи «челнок»                                       | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Техника выполнения подачи «маятник»                                      | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Современные подачи «веер» в парах через сетку.                           | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 5 семестр   | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промеж. контроля   | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |

|  |       |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|--|-------|--|--|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Техника выполнения удара «топ-спин» справа   | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Техника выполнения удара «топ-спин» слева  | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Техника выполнения подачи «челнок»   | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Техника выполнения подачи «маятник». Современные подачи «веер» в парах через сетку.    | 10    |  |  | 10  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Учебные игры и участие в соревнованиях.  | 10    |  |  | 10  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 6 семестр   | 56    |  |  | 56  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промеж. контроля   | Зачет |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| <b>Всего часов дисциплине</b>  | 328   |  |  | 328 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| часов на контроль  |       |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| <b>ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА</b>  |       |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Методика обучения тяжелоатлетическим упражнениям.                                      | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение технике скоростно- силовых упражнений для мышц рук ,ног и спины.              | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение технике упражнений на гибкость, средством восстановления и стимуляции работы. | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение технике протяжки рывковой в стойку  | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение технике протяжки на грудь в стойку  | 10    |  |  | 10  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение технике приседаний на плечах, на груди, в ножницах.                           | 10    |  |  | 10  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 2 семестр   | 68    |  |  | 68  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промеж. контроля   | Зачет |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |

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

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



|  |       |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|--|-------|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Совершенствование и обучении технике приседаний на плечах (стандартным и узким положением стоп), груди в ножницах.(уступающ ем режиме)                                 | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствование техники рывка и толчка в условиях соревнований.  | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 5 семестр   | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промеж. контроля   | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Совершенствование техники рывка и подъема на грудь с плитов (различной высоты)   | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствование техники рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприсед, в глубоком седе  | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствование подъема штанги на грудь (п.п, в глубокий сед) из и.п. гриф от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста.   | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствование техники тяги рывковой и толчковой с помоста, подставки, с плитов (различной высоты) до подрыва, без выхода и с выходом на носок (уступающ ем режиме) | 10    |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |

|  |       |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|--|-------|--|--|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Совершенствование техники приседаний на плечах (стандартным и узким положением стоп), груди в ножницах (уступающем режиме) | 10    |  |  | 10  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 6 семестр   | 56    |  |  | 56  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промеж. контроля   | Зачет |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| <b>Всего часов дисциплине</b>  | 328   |  |  | 328 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| часов на контроль  |       |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| <b>АРМРЕСЛИНГ</b>  |       |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Базовые действие: Подход к столу, постановка ног, постановка локтя предплечья.   | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Постановка углов предплечья, плеча, захват рукоятки.   | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Работа ног: положение опорной ноги и толкающий ноги.   | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Ознакомление с техническими навыками борьбы за столом постановки захвата кисти соперника.                                  | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 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.                         | 10    |  |  | 10  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 2 семестр   | 68    |  |  | 68  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промеж. контроля   | Зачет |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |

|  |    |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|--|----|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами, туловищем, их взаимодействие во время выполнения атакующих, защитных и контратакующих действий.   | 12 |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| 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. | 14 |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |

|  |       |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|--|-------|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Базовые упражнения для укрепления спины:<br>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), подъём на носок с отягощением, выпады со штангой на плечах. | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение борьбы верхом: в пронацию кисти и перемещение с протяжкой.  | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта.   | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 3 семестр   | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промежуточного контроля  | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Обучение борьбы в крюк: в супинации кисти и перемещение с протяжкой.   | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение защитных и контратакующих действий против борьбы в крюк.  | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение борьбы в косу: в трицепс с продавливанием вниз.   | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |

|  |       |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|--|-------|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Обучение защитных и контратакующих действий против борьбы в косу.  | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Обучение защитных и контратакующих действий против борьбы верхом.  | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 4 семестр   | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промежуточного контроля  | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта.   | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами, туловищем, их взаимодействие во время выполнения атакующих, защитных и контратакующих действий.                                   | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта.   | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| 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 | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Постановка углов предплечья, плеча, захват рукоятки.   | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |

|   |       |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|---|-------|--|--|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Всего часов за 5 семестр  | 68    |  |  | 68  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промеж. контроля  | Зачет |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Совершенствование упражнения борьбы верхом: в пронацию кисти и перемещение с протяжкой                  | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствование упражнения борьбы в крюк: в супинации кисти и перемещение с протяжкой.                | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Совершенствование упражнения (разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами). | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта.                                | 10    |  |  | 10  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Упражнения, которые направлены на развитие силовых качеств.   | 10    |  |  | 10  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 6 семестр  | 56    |  |  | 56  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промеж. контроля  | Зачет |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| <b>Всего часов дисциплине</b>   | 328   |  |  | 328 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| часов на контроль   |       |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| <b>РЕГБИ</b>  |       |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Правила поведения и меры безопасности при проведении занятий. Готовность к регби.                       | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Введение в регби, правила игры регби.   | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Передача мяча пасом и получение мяча.   | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |

|   |       |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|---|-------|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Ловля мяча.   | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Подбор мяча. Удары ногой, удар с земли при начальных ударах.                                | 10    |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Штрафные и свободные удары.   | 10    |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 2 семестр  | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промеж. контроля  | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Штрафные и свободные удары  | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Выполнение захватов, последовательность отработки захватов.                                 | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Навыки игры в контакте.   | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Схватка, коридор (аут).   | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Нападение. Контратака. Защита. Рак, мол.  | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 3 семестр  | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промеж. контроля  | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Ознакомление с тренажерами, используемыми для развития мышц груди, спины и брюшного пресса. | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Упражнения, которые направлены на развитие силовых качеств.                                 | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Прием выходных нормативов.  | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и спины.                            | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Жим штанги лежа.  | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 4 семестр  | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промеж. контроля  | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |

|  |       |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|--|-------|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Вступительное занятие на поле. Задание и содержание специального раздела. Правила поведения и меры безопасности при проведении занятий. Готовность к регби.                | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Введение в регби, правила игры регби.  | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Передача мяча пасом и получение мяча.  | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Ловля мяча.  | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Подбор мяча. Удары ногой, удар с земли при начальных ударах.   | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 5 семестр   | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промеж. контроля   | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Ознакомление с тренажерами, которые используются для развития мышц груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мышц груди, спины и брюшного пресса. | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |



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

|  |       |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|--|-------|--|--|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Прием выходных нормативов: подъем туловища на римской лавке, жим штанги лежа от груди, гиперэкстензия.<br>1.Выполнение упражнений для развития мышц ног.<br>2. Прием выходных нормативов: подтягивание на перекладине широким хватом за голову, приседание со штангой на спине.<br>3. Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и спины.<br>Контроль за уровнем развития силовых качеств: Оценка уровня силовых качеств мышц брюшного пресса, груди, спины при | 10    |  |  | 10  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 6 семестр   | 56    |  |  | 56  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промеж. контроля   | Зачет |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| <b>Всего часов дисциплине</b>  | 328   |  |  | 328 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| часов на контроль  |       |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| <b>ШАХМАТЫ</b>   |       |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| История. Шахматная доска.  | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Первоначальные сведения. Ходы, цель игры.  | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Понятие шаха, мата, пата. Правила игры. Контрольная работа по 1,2 занятиям.  | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Шахматная нотация. Рокировка. Сила фигур и пешек в абсолютной оценке, их свойства и подвижность.   | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 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 отеснения короля на край доски, опасность пата). Превращение пешки.     | 10    |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 2 семестр  | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промеж. контроля  | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Взаимосвязь шахмат и физической культуры. Воспитательное значение шахмат.   | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Сила фигур и пешек в их абсолютной оценке   | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Классификация и название дебютных построений. Основные требования к дебюту, роль                                      | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| План в шахматной партии. Стадии – дебют, середина, окончания и их особенности.  | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Материальное преимущество. Реализация большого материального преимущества, использование преимущества в конце партии. | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 3 семестр  | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промеж. контроля  | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |

|   |       |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|---|-------|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Упражнение и практика по пройденному материалу.   | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Упражнение и практика по пройденному материалу.   | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Атака в шахматной партии, подготовка в осуществлении Примеры (на основе анализа дебютных ходов)                         | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Защита в шахматной партии, ее принципы. Активная и пассивная оборона. Примеры.  | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Комбинационный план в действии как совокупность средств и защита (в элементарном виде). Примеры, методические указания. | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 4 семестр  | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промеж. контроля  | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Седьмая и вторая горизонтали, открытые и полуоткрытые линии.  | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Различная активность и ценность фигур.  | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Сильные и слабые поля.  | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Основные тактические приемы.  | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Типичные жертвы.  | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 5 семестр  | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промеж. контроля  | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |

|  |       |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|--|-------|--|--|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Простейшие окончания:<br>А) Ладейные<br>Б) Легкофигурные   | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Упражнения и практика по пройденному материалу.  | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Шахматная композиция   | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Анализ партий. Техника расчета вариантов.  | 10    |  |  | 10  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Дебютный репертуар. Краткий обзор дебютов (популярных часто применяемых).  | 10    |  |  | 10  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 6 семестр   | 56    |  |  | 56  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промеж. контроля   | Зачет |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| <b>Всего часов дисциплине</b>  | 328   |  |  | 328 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| часов на контроль  |       |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| <b>Специальная медицинская группа</b>  |       |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Инструктаж по ТБ. Роль физической культуры в восстановлении здоровья. ЗОЖ. Упражнения для разминки. Ходьба под счет. Легкий бег. | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Подбор индивидуального комплекса для каждого студента согласно чередованию бега и ходьбы   | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Влияние ежедневных пеших прогулок на здоровье. Техника спортивной ходьбы. Эстафетный бег.  | 12    |  |  | 12  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |

|  |       |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|--|-------|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Ходьба в сочетании с поворотами в движении, на месте. Дыхательная гимнастика. Индивидуальный режим дня, задачи, которые необходимо учитывать при его организации. Низкий и высокий старт           | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 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.  | 10    |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 2 семестр   | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промеж. контроля   | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Метание малого мяча в цель на дальность с разбега. Бег на скорость. Основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями (по внешним и внутренним признакам) | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |

|   |       |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|---|-------|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Общая характеристика и причина возникновения профессиональных заболеваний. Специальные беговые и прыжковые упражнения.  | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Планирование индивидуальных физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию выносливости. Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки. Бег на выносливость 1000-1200 м. | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Расчет индекса здоровья по показателям пробы Руфье. Бег на короткие дистанции.  | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Особенности построения содержания самостоятельных занятий по ОФП. Стойки, перемещения, подача мяча.   | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 3 семестр  | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промежуточного контроля   | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Передача мяча в волейболе. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.   | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Комплекс суставной гимнастики по Норбекову.   | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |

|  |       |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|--|-------|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Настольный теннис (стойки, хват ракетки, жонглирование, удары, подача). Учебная игра.  | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Правильное дыхание на уроках гимнастики.<br>Правильная осанка.<br>Бег и ходьба под музыку с изменением скорости.   | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Развитие гибкости и координации.<br>Комплекс аэробных упражнений.  | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 4 семестр   | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промежуточного контроля  | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Строевые упражнения.<br>Упражнения в равновесии (ходьба на носках, пятках наружной и внутренней стопе и т.д.). Комплекс упражнений на растягивание мышц. | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Упражнения в равновесии (ходьба с грузом по наклонной скамейке).<br>Упражнения для укрепления мышц спины и живота  | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Массаж и самомассаж.<br>Аэробика.<br>Дыхательная гимнастика.   | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |



|   |       |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|---|-------|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| История развития физической культуры в России. Комплекс упражнений для коррекции осанки.                                      | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Беседа о здоровом образе жизни. Упражнения в равновесии. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на координацию. | 14    |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 5 семестр  | 68    |  |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промеж. контроля  | Зачет |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Профилактика простудных заболеваний. Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой. Упражнения в равновесии.                 | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Оказание первой помощи при травмах. Упражнения для различных групп мышц. Упражнения на расслабление.                          | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Правила составления утренней гимнастики. Упражнения с гимнастическими палками.  | 12    |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |

|   |       |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
|---|-------|--|--|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|
| Комплекс общеподготовительных упражнений для подвижности плечевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. | 10    |  |  | 10  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Комплекс аэробных упражнений. Ходьба и бег по заданию преподавателя. Упражнения на релаксацию.                            | 10    |  |  | 10  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тестовый контроль |
| Всего часов за 6 семестр  | 56    |  |  | 56  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| Форма промежуточного контроля   | Зачет |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| <b>Всего часов дисциплине</b>   | 328   |  |  | 328 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |
| часов на контроль   |       |  |  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |

### 5. 1. Тематический план лекций

(не предусмотрено учебным планом)

### 5. 2. Темы практических занятий

| № занятия       | Наименование практического занятия  | Форма проведения (актив., интерак.) | Количество часов |     |
|-----------------|---|-------------------------------------|------------------|-----|
|                 |   |                                     | ОФО              | ЗФО |
| <b>АЭРОБИКА</b> |   |                                     |                  |     |
| 1.              | Обучение базовой аэробике<br><i>Основные вопросы:</i><br>1. Обучение базовым шагам.<br>2. Развитие координации движений.<br>3. Релаксация.<br>4. Обучение техники прыжков в аэробике. | Акт.                                | 12               |     |
| 2.              | Степ аэробика<br><i>Основные вопросы:</i><br>1. Обучение базовым шагам на степе.<br>2. Сочетание движений рук и ног.<br>3. Обучение работать на 2-х степе.                            | Акт.                                | 12               |     |
| 3.              | Танцевальные направления в аэробике<br><i>Основные вопросы:</i>   | Акт.                                | 12               |     |

|     |   |      |    |  |
|-----|---|------|----|--|
|     | 1. Обучению классу ХИП-ХОП.<br>2. Обучение классу РИВЕР-ДЕНС.   |      |    |  |
| 4.  | Силовые классы в аэробике<br><i>Основные вопросы:</i><br>1. Знакомство с элементами класса ТАЙ-БО.<br>2. Обучение классу ГИБКАЯ СИЛА.                                 | Акт. | 12 |  |
| 5.  | Совершенствование базовой аэробики.<br><i>Основные вопросы:</i><br>1. Обучение аэробным прыжкам, махам.   | Акт. | 10 |  |
| 6.  | Совершенствование базовой аэробики.<br><i>Основные вопросы:</i><br>1. Совершенствование силовых, скоростных и координационных качеств.                                | Акт. | 10 |  |
| 7.  | Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.  | Акт. | 12 |  |
| 8.  | Совершенствование в классе степ аэробика, сочетание степ аэробики с различными танцевальными классами.<br><i>Основные вопросы:</i><br>1. Обучение классу ГИБКАЯ СИЛА. | Акт. | 14 |  |
| 9.  | Танцевальные направления в аэробике<br><i>Основные вопросы:</i><br>1. Обучение танцевальному классу рок-н-ролл.<br>2. Обучение танцевальному стилю кантри.            | Акт. | 14 |  |
| 10. | Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.  | Акт. | 14 |  |
| 11. | Совершенствование в классе степ аэробика, сочетание степ аэробики с различными танцевальными классами   | Акт. | 14 |  |
| 12. | Обучение классу латино на степах.<br><i>Основные вопросы:</i><br>1. Обучение в парах на одном степе.<br>2. Элементы фитнес-йоги.                                      | Акт. | 14 |  |
| 13. | Фитбол (аэробика партерного характера с использованием резиновых мячей большого размера).   | Акт. | 14 |  |
| 14. | Аэробика с оборудованием: Степ-аэробика (использование степплатформы с регулируемой высотой).   | Акт. | 14 |  |
| 15. | Танцевальная фитнес-аэробика: Джаз-аэробика (на основе джазового танца).  | Акт. | 14 |  |

|                   |  |      |            |  |
|-------------------|--|------|------------|--|
| 16.               | Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация.   | Акт. | 12         |  |
| 17.               | Силовые упражнения аэробики без предметов.   | Акт. | 12         |  |
| 18.               | Силовые упражнения аэробики без предметов на степсах.  | Акт. | 14         |  |
| 19.               | Классическая аэробика.   | Акт. | 14         |  |
| 20.               | Силовые классы в аэробике  | Акт. | 14         |  |
| 21.               | Совершенствование базовой аэробики.  | Акт. | 14         |  |
| 22.               | Обучение классу ЛАТИНО, базовые движения.  | Акт. | 12         |  |
| 23.               | Танцевальные направления в аэробике.<br><i>Основные вопросы:</i><br>1. Обучение движениям в восточных танцах.  | Акт. | 12         |  |
| 24.               | Силовые классы в аэробике  | Акт. | 12         |  |
| 25.               | Совершенствование базовой аэробики.  | Акт. | 10         |  |
| 26.               | Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.   | Акт. | 10         |  |
|                   | <b>Итого</b>   |      | <b>328</b> |  |
| <b>МНОГОБОРЬЕ</b> |  |      |            |  |
| 1.                | Основные правила проведения соревнований по различным видам многоборья.  | Акт. | 12         |  |
| 2.                | Совершенствование техники бега на короткие дистанции.  | Акт. | 12         |  |
| 3.                | Совершенствование техники бега на длинные дистанции.   | Акт. | 12         |  |
| 4.                | Совершенствование техники бега на различных стайерских дистанциях.   | Акт. | 12         |  |
| 5.                | Специальная физическая подготовка.   | Акт. | 10         |  |
| 6.                | Общая физическая подготовка.   | Акт. | 10         |  |
| 7.                | Техника обучения спортивной ходьбы.  | Акт. | 12         |  |
| 8.                | Игровое занятие  | Акт. | 14         |  |
| 9.                | Мужское пятиборье.<br><i>Основные вопросы:</i><br>1. Верхняя подача.<br>2. Нижняя подача.<br>3. Прямая подача. | Акт. | 14         |  |
| 10.               | Женское троеборье.   | Акт. | 14         |  |
| 11.               | Техника бега на длинные дистанции  | Акт. | 14         |  |
| 12.               | Упражнения для развития прыгучести.  | Акт. | 14         |  |
| 13.               | Упражнения для развития качеств, необходимые при выполнении контрольных тестов.                                | Акт. | 14         |  |

|                    |   |      |            |  |
|--------------------|---|------|------------|--|
| 14.                | Совершенствовать технико тактические действия во время выполнения тестов.   | Акт. | 14         |  |
| 15.                | Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.  | Акт. | 14         |  |
| 16.                | Прием тестов.   | Акт. | 12         |  |
| 17.                | Подвижные игры и эстафеты.  | Акт. | 12         |  |
| 18.                | . Беговая подготовка.   | Акт. | 14         |  |
| 19.                | Общая физическая подготовка.  | Акт. | 14         |  |
| 20.                | Совершенствование приема мяча   | Акт. | 14         |  |
| 21.                | Совершенствование техники старта в беге.  | Акт. | 14         |  |
| 22.                | Общая физическая подготовка.  | Акт. | 12         |  |
| 23.                | Специальная физическая подготовка.  | Акт. | 12         |  |
| 24.                | Совершенствование техники низкого старта в беге на короткие дистанции.<br><br><i>Основные вопросы:</i><br>1. Выполнение передачи над собой двумя руками сверху.<br>2. Выполнение передачи над собой двумя руками снизу. | Акт. | 12         |  |
| 25.                | Силовая подготовка.   | Акт. | 10         |  |
| 26.                | Соревнование. Восстановительное занятие.  | Акт. | 10         |  |
|                    | <b>Итого</b>  |      | <b>328</b> |  |
| <b>КИОКУСИНКАЙ</b> |   |      |            |  |
| 1.                 | Методика обучения упражнениям в киокусинкай каратэ, разминка в киокусинкай  | Акт. | 12         |  |
| 2.                 | Обучение обязательным нормативным требованиям базовых технических действий.   | Акт. | 12         |  |
| 3.                 | Обучение технике упражнений на гибкость растяжку, средством восстановления и стимуляции работы.   | Акт. | 12         |  |
| 4.                 | Обучение технике базовых технических действий на начальном этапе подготовки для изучения техники блоков и ударов и стойкам в киокусинкай, в движении.   | Акт. | 12         |  |
| 5.                 | Обучение перемещениям в киокуинкай методом шаг, подшаг, свич, прыжок, подскок   | Акт. | 10         |  |
| 6.                 | Обучение технике прямых ударов руками   | Акт. | 10         |  |
| 7.                 | Обучение начальной технике ката в киокусинкай каратэ.   | Акт. | 12         |  |

|     |  |      |    |  |
|-----|--|------|----|--|
| 8.  | Обучение прямым и боковым ударов ногами  | Акт. | 14 |  |
| 9.  | Обучение и совершенствование техники блоков руками   | Акт. | 14 |  |
| 10. | Обучение и совершенствование технике блоков и ударов в перемещениях, в киокусинкай методом шаг, подшаг, свич, прыжок, подскок  | Акт. | 14 |  |
| 11. | Обучение технике ударов ногами на месте и в движении, передней, задней ногами с шагами вперед, назад, в три уровня, в сторону  | Акт. | 14 |  |
| 12. | Совершенствование техники блоков руками.   | Акт. | 14 |  |
| 13. | Обучение технике ударов ногами на месте и в движении, передней, задней ногами с шагами вперед, назад, в три уровня, в сторону. | Акт. | 14 |  |
| 14. | Обучение технике специализированных гимнастических комплексов - ката   | Акт. | 14 |  |
| 15. | Обучение технике вариантов ухода.  | Акт. | 14 |  |
| 16. | Совершенствование соревновательных упражнений в киокусинкай.   | Акт. | 12 |  |
| 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. | 14 |  |
| 19. | Совершенствование обязательных нормативных требований в киокусинкай.   | Акт. | 14 |  |
| 20. | Совершенствование техники ударов ногами.   | Акт. | 14 |  |
| 21. | Совершенствование техники ударов руками.   | Акт. | 14 |  |
| 22. | Совершенствование техники соревновательных упражнений. Ведение условно-свободного поединка в парах.                            | Акт. | 12 |  |
| 23. | Совершенствование технике специально-подготовительных упражнений в киокусинкай.  | Акт. | 12 |  |
| 24. | Совершенствование соревновательных упражнений: удары руками, ответные, встречные удары ногами.                                 | Акт. | 12 |  |
| 25. | Совершенствование техники передвижения, маневрирования, специально подготовительной техники ударов руками.                     | Акт. | 10 |  |

|                          |  |      |            |  |
|--------------------------|--|------|------------|--|
| 26.                      | Совершенствование техники соревновательных упражнений в тактических действиях киокусинкай каратэ.  | Акт. | 10         |  |
|                          | <b>Итого</b>   |      | <b>328</b> |  |
| <b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b> |  |      |            |  |
| 1.                       | Горизонтальный хват ракетки и его варианты, и хват «пером»<br><i>Основные вопросы:</i><br>1. Первичное перебивание хватов ракетки для ударов справа и слева.<br>2. Многократное вертикальное подбрасывание мяча правой (ладонной) стороной ракетки, стараясь не уронить его на пол.<br>3. Вращение мяч на левой стороне ракетки движением руки справа – налево<br>4. Вращение мяч на правой стороне ракетки движением руки справа – налево, хват ракетки горизонтальный. | Акт. | 12         |  |
| 2.                       | Элементарные движения ракетки с мячом<br><i>Основные вопросы:</i><br>1. Простые вращения мяча, вращения мяча в различных направлениях.<br>2. Выработка двигательной реакции и способы управления мячом и ракеткой в пространстве.<br>3. Техника подачи мяча «толчком».   | Акт. | 12         |  |
| 3.                       | Техника выполнения подачи «челнок»<br><i>Основные вопросы:</i><br>1. Создание целостного представления о технике подачи «челнок».<br>2. Имитация техники подачи «челнок».<br>3. Техника выполнения подачи «челнок».<br>4. Выполнение подачи «челнок» в парах через сетку.  | Акт. | 12         |  |
| 4.                       | Техника выполнения подачи «маятник»<br><i>Основные вопросы:</i><br>1. Создание целостного представления о технике подачи «маятник».<br>2. Имитация техники подачи «маятник».<br>3. Техника выполнения подачи по неподвижному мячу.   | Акт. | 12         |  |

|    |  |      |    |  |
|----|--|------|----|--|
|    | 4. Выполнение подачи в парах через сетку.  |      |    |  |
| 5. | Техника выполнения подачи «веер»<br><i>Основные вопросы:</i><br>1. Создание целостного представления о технике подачи «веер».<br>2. Имитация техники подачи «веер».<br>3. Техника выполнения подачи по неподвижному мячу.<br>4. Выполнение подачи «веер» в парах через сетку.  | Акт. | 10 |  |
| 6. | Техника выполнения удара «накатом» справа.<br><i>Основные вопросы:</i><br>1. Создание целостного представления о технике подачи «накатом» справа.<br>2. Имитация движения руки, кисти и ракетки.<br>3. Выполнение удара «накатом» по подвешенному неподвижному мячу и по подвижному мячу.<br>4. Выполнение удара «накатом» в парах через сетку и с отскока от стены. | Акт. | 10 |  |
| 7. | Обучение последовательности техники удара слева.   | Акт. | 12 |  |
| 8. | Техника выполнения удара «топ-спин» справа<br><i>Основные вопросы:</i><br>1. Создание целостного представления о технике подачи «топ-спин».<br>2. Имитация движения руки, кисти и ракетки.<br>3. Выполнение топ-спина по подвешенному неподвижному мячу и по подвижному мячу.<br>4. Выполнение топ-спина справа в парах через сетку.                                 | Акт. | 14 |  |
| 9. | Техника выполнения удара «топ-спин» слева.<br><i>Основные вопросы:</i><br>1. Создание целостного представления о технике подачи «топ-спин».<br>2. Имитация движения руки, кисти и ракетки.<br>3. Выполнение топ-спина слева по подвешенному неподвижному мячу и по подвижному мячу.  | Акт. | 14 |  |



|                         |  |      |            |  |
|-------------------------|--|------|------------|--|
| 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. | 14         |  |
| 13.                     | Техника выполнения подачи «челнок»   | Акт. | 14         |  |
| 14.                     | Элементарные движения ракетки с мячом  | Акт. | 14         |  |
| 15.                     | Горизонтальный хват ракетки и его варианты, хват «пером»   | Акт. | 14         |  |
| 16.                     | Учебные игры и участие в соревнованиях   | Акт. | 12         |  |
| 17.                     | Техника выполнения удара «топ-спин» справа   | Акт. | 12         |  |
| 18.                     | Техника выполнения удара «топ-спин» слева.   | Акт. | 14         |  |
| 19.                     | Техника выполнения подачи «челнок»   | Акт. | 14         |  |
| 20.                     | Техника выполнения подачи «маятник»  | Акт. | 14         |  |
| 21.                     | Современные подачи «веер» в парах через сетку.   | Акт. | 14         |  |
| 22.                     | Техника выполнения удара «топ-спин» справа   | Акт. | 12         |  |
| 23.                     | Техника выполнения удара «топ-спин» слева  | Акт. | 12         |  |
| 24.                     | Техника выполнения подачи «челнок»   | Акт. | 12         |  |
| 25.                     | Техника выполнения подачи «маятник».<br>Современные подачи «веер» в парах через сетку.   | Акт. | 10         |  |
| 26.                     | Учебные игры и участие в соревнованиях.  | Акт. | 10         |  |
|                         | <b>Итого</b>   |      | <b>328</b> |  |
| <b>ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА</b> |  |      |            |  |
| 1.                      | Методика обучения тяжелоатлетическим упражнениям.  | Акт. | 12         |  |
| 2.                      | Обучение технике скоростно- силовых упражнений для мышц рук ,ног и спины.  | Акт. | 12         |  |
| 3.                      | Обучение технике упражнений на гибкость, средством восстановления и стимуляции работы.   | Акт. | 12         |  |
| 4.                      | Обучение технике протяжки рывковой в стойку<br><i>Основные вопросы:</i><br>1. От подрыва<br>2. Выше коленей<br>3. Ниже коленей с помоста | Акт. | 12         |  |
| 5.                      | Обучение технике протяжки на грудь в стойку<br><i>Основные вопросы:</i><br>1. От подрыва<br>2. Выше коленей                              | Акт. | 10         |  |

|     |   |      |    |  |
|-----|---|------|----|--|
|     | 3. Ниже коленей с помоста   |      |    |  |
| 6.  | Обучение технике приседаний на плечах, на груди, в ножницах.  | Акт. | 10 |  |
| 7.  | Обучение технике рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприседе, в глубоком седе           | Акт. | 12 |  |
| 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 полуприседе в глубокий сед.            | Акт. | 14 |  |
| 10. | Обучение и совершенствование технике жима стоя, швунга жимового со стоек, швунга толчкового, толчок с груди в «ножницы»           | Акт. | 14 |  |
| 11. | Обучение технике тяги рывковой и толчковой с помоста (до подрыва, без выхода и с выходом на носок (уступающем режиме))            | Акт. | 14 |  |
| 12. | Совершенствование техники протяжки рывковой в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста)                           | Акт. | 14 |  |
| 13. | Совершенствование техники протяжки на грудь в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста)                           | Акт. | 14 |  |
| 14. | Обучение технике рывка с плинтов (различной высоты) в полуприседе, глубокий сед.  | Акт. | 14 |  |
| 15. | Обучение технике подъема на грудь с плинтов (различной высоты) в полуприседе, глубокий сед.                                       | Акт. | 14 |  |
| 16. | Совершенствование рывка и толчка классического («ножницы» швунга толчкового).   | Акт. | 12 |  |
| 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. | 14 |  |

|                   |   |      |            |  |
|-------------------|---|------|------------|--|
| 19.               | Совершенствование техники тяги рывковой и толчковой с помоста, подставки, с плитов (различной высоты) (до подрыва, без выхода и с выходом на носок (уступающем режиме)) | Акт. | 14         |  |
| 20.               | Совершенствование и обучении технике приседаний на плечах (стандартным и узким положением стоп), груди в ножницах.(уступающем режиме)                                   | Акт. | 14         |  |
| 21.               | Совершенствование техники рывка и толчка в условиях соревнований.   | Акт. | 14         |  |
| 22.               | Совершенствование техники рывка и подъема на грудь с плитов (различной высоты)  | Акт. | 12         |  |
| 23.               | Совершенствование техники рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприсед, в глубоком седе   | Акт. | 12         |  |
| 24.               | Совершенствование подъема штанги на грудь (п.п, в глубокий сед) из и.п. гриф от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста.  | Акт. | 12         |  |
| 25.               | Совершенствование техники тяги рывковой и толчковой с помоста, подставки, с плитов (различной высоты) до подрыва, без выхода и с выходом на носок (уступающем режиме))  | Акт. | 10         |  |
| 26.               | Совершенствование техники приседаний на плечах (стандартным и узким положением стоп), груди в ножницах (уступающем режиме)  | Акт. | 10         |  |
|                   | <b>Итого</b>  |      | <b>328</b> |  |
| <b>АРМРЕСЛИНГ</b> |   |      |            |  |
| 1.                | Базовые действие: Подход к столу, постановка ног, постановка локтя предплечья.  | Акт. | 12         |  |
| 2.                | Постановка углов предплечья, плеча, захват рукоятки.  | Акт. | 12         |  |
| 3.                | Работа ног: положение опорной ноги и толкающей ноги.  | Акт. | 12         |  |
| 4.                | Ознакомление с техническими навыками борьбы за столом постановки захвата кисти соперника.   | Акт. | 12         |  |
| 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. | 10 |  |
| 7.  | Разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами, туловищем, их взаимодействие во время выполнение атакующих, защитных и контратакующих действий.  | Акт. | 12 |  |
| 8.  | 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.                | Акт. | 14 |  |
| 9.  | 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, базовые упражнения для укрепления ног: приседание со штангой на плечах(на груди), подъем на носок с отягощением, выпады со штангой на плечах. | Акт. | 14 |  |
| 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. | 14 |  |
| 13. | Обучение защитных и контратакующих действий против борьбы в крюк.   | Акт. | 14 |  |
| 14. | Обучение борьбы в косу: в трицепс с продавливанием вниз.  | Акт. | 14 |  |
| 15. | Обучение защитных и контратакующих действий против борьбы в косу.   | Акт. | 14 |  |
| 16. | Обучение защитных и контратакующих действий против борьбы верхом.   | Акт. | 12 |  |
| 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 во время выполнения атакующих, защитных и контратакующих действий.                                   | Акт. | 14         |  |
| 19.          | Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта.   | Акт. | 14         |  |
| 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. | 14         |  |
| 21.          | Постановка углов предплечья, плеча, хват рукоятки.   | Акт. | 14         |  |
| 22.          | Совершенствование упражнения борьбы верхом: в пронацию кисти и перемещение с протяжкой   | Акт. | 12         |  |
| 23.          | Совершенствование упражнения борьбы в крюк: в супинации кисти и перемещение с протяжкой.   | Акт. | 12         |  |
| 24.          | Совершенствование упражнения (разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами).  | Акт. | 12         |  |
| 25.          | Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта.   | Акт. | 10         |  |
| 26.          | Упражнения, которые направлены на развитие силовых качеств.  | Акт. | 10         |  |
|              | <b>Итого</b>   |      | <b>328</b> |  |
| <b>РЕГБИ</b> |  |      |            |  |
| 1.           | Правила поведения и меры безопасности при проведении занятий. Готовность к регби.  | Акт. | 12         |  |
| 2.           | Введение в регби, правила игры регби.  | Акт. | 12         |  |
| 3.           | Передача мяча пасом и получение мяча.  | Акт. | 12         |  |
| 4.           | Ловля мяча.  | Акт. | 12         |  |
| 5.           | Подбор мяча. Удары ногой, удар с земли при начальных ударах.   | Акт. | 10         |  |
| 6.           | Штрафные и свободные удары.  | Акт. | 10         |  |
| 7.           | Штрафные и свободные удары   | Акт. | 12         |  |
| 8.           | Выполнение захватов, последовательность отработки захватов.  | Акт. | 14         |  |
| 9.           | Навыки игры в контакте.  | Акт. | 14         |  |

|     |   |      |    |  |
|-----|---|------|----|--|
| 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.<br><i>Основные вопросы:</i><br>1. Выполнение упражнений для развития мышц груди.<br>2. Выполнение упражнений для развития мышц спины.<br>3. Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса.            | Акт. | 14 |  |
| 13. | Упражнения, которые направлены на развитие силовых качеств.<br><i>Основные вопросы:</i><br>1. Приседания со штангой на спине, вес снаряжения.<br>2. Выпрямление ног сидя на специальном устройстве. Сгибание ног на специальном устройстве, вес снаряжения.<br>3. Выпрямление рук в локтях со штангой лежа. | Акт. | 14 |  |
| 14. | Прием выходных нормативов.<br><i>Основные вопросы:</i><br>1. Подтягивание на перекладине широким хватом за голову.<br>2. Приседание со штангой на спине.  | Акт. | 14 |  |
| 15. | Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и спины.  | Акт. | 14 |  |
| 16. | Жим штанги лежа.  | Акт. | 12 |  |
| 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. | 14 |  |
| 19. | Передача мяча пасом и получение мяча.   | Акт. | 14 |  |
| 20. | Ловля мяча.   | Акт. | 14 |  |
| 21. | Подбор мяча. Удары ногой, удар с земли при начальных ударах.  | Акт. | 14 |  |

|     |   |      |    |  |
|-----|---|------|----|--|
| 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. | 12 |  |
| 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. | 12 |  |
| 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. | 12 |  |
| 25. | Жим штанги лежа на горизонтальной лавке. Жим штанги лежа на наклоненной лавке. Разведение рук с гантелями в бока лежа на горизонтальной лавке. Тяга штанги до живота в наклоне. Тяга за голову сидя на специальном устройстве. Гиперэкстензия.  | Акт. | 10 |  |

|                |   |      |            |  |
|----------------|---|------|------------|--|
| 26.            | <p>Прием выходных нормативов: подъем туловища на римской лавке, жим штанги лежа от груди, гиперэкстензия.</p> <p>1. Выполнение упражнений для развития мышц ног.</p> <p>2. Прием выходных нормативов: подтягивание на перекладине широким хватом за голову, приседание со штангой на спине.</p> <p>3. Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и спины.</p> <p>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.</p> | Акт. | 10         |  |
|                | <b>Итого</b>  |      | <b>328</b> |  |
| <b>ШАХМАТЫ</b> |   |      |            |  |
| 1.             | История. Шахматная доска.   | Акт. | 12         |  |
| 2.             | Первоначальные сведения. Ходы, цель игры.   | Акт. | 12         |  |
| 3.             | Понятие шаха, мата, пата. Правила игры. Контрольная работа по 1,2 занятиям.   | Акт. | 12         |  |
| 4.             | Шахматная нотация. Рокировка. Сила фигур и пешек в абсолютной оценке, их свойства и подвижность.  | Акт. | 12         |  |
| 5.             | Тяжелые и легкие фигуры. Типовые матовые позиции. Центр и фланги.   | Акт. | 10         |  |
| 6.             | Мат ферзем и ладьей. Мат 2-я ладьями (принцип отеснения короля на край доски, опасность пата). Превращение пешки.   | Акт. | 10         |  |
| 7.             | Взаимосвязь шахмат и физической культуры. Воспитательное значение шахмат.   | Акт. | 12         |  |
| 8.             | Сила фигур и пешек в их абсолютной оценке   | Акт. | 14         |  |
| 9.             | Классификация и название дебютных построений. Основные требования к дебюту, роль  | Акт. | 14         |  |
| 10.            | План в шахматной партии. Стадии – дебют, середина, окончания и их особенности.  | Акт. | 14         |  |



|                                       |  |      |            |  |
|---------------------------------------|--|------|------------|--|
| 11.                                   | Материальное преимущество. Реализация большого материального преимущества, использование преимущества в конце партии.            | Акт. | 14         |  |
| 12.                                   | Упражнение и практика по пройденному материалу.  | Акт. | 14         |  |
| 13.                                   | Упражнение и практика по пройденному материалу.  | Акт. | 14         |  |
| 14.                                   | Атака в шахматной партии, подготовка в осуществлении Примеры (на основе анализа дебютных ходов)                                  | Акт. | 14         |  |
| 15.                                   | Защита в шахматной партии, ее принципы. Активная и пассивная оборона. Примеры.   | Акт. | 14         |  |
| 16.                                   | Комбинационный план в действии как совокупность средств и защита (в элементарном виде). Примеры, методические указания.          | Акт. | 12         |  |
| 17.                                   | Седьмая и вторая горизонтали, открытые и полуоткрытые линии.   | Акт. | 12         |  |
| 18.                                   | Различная активность и ценность фигур.   | Акт. | 14         |  |
| 19.                                   | Сильные и слабые поля.   | Акт. | 14         |  |
| 20.                                   | Основные тактические приемы.   | Акт. | 14         |  |
| 21.                                   | Типичные жертвы.   | Акт. | 14         |  |
| 22.                                   | Простейшие окончания:<br>А) Ладейные<br>Б) Легкофигурные   | Акт. | 12         |  |
| 23.                                   | Упражнения и практика по пройденному материалу.  | Акт. | 12         |  |
| 24.                                   | Шахматная композиция   | Акт. | 12         |  |
| 25.                                   | Анализ партий. Техника расчета вариантов.  | Акт. | 10         |  |
| 26.                                   | Дебютный репертуар. Краткий обзор дебютов (популярных часто применяемых).  | Акт. | 10         |  |
|                                       | <b>Итого</b>   |      | <b>328</b> |  |
| <b>Специальная медицинская группа</b> |  |      |            |  |
| 1.                                    | Инструктаж по ТБ. Роль физической культуры в восстановлении здоровья. ЗОЖ. Упражнения для разминки. Ходьба под счет. Легкий бег. | Акт. | 12         |  |
| 2.                                    | Подбор индивидуального комплекса для каждого студента согласно чередование бега и ходьбы   | Акт. | 12         |  |

|     |  |      |    |  |
|-----|--|------|----|--|
| 3.  | Влияние ежедневных пеших прогулок на здоровье. Техника спортивной ходьбы. Эстафетный бег.  | Акт. | 12 |  |
| 4.  | Ходьба в сочетании с поворотами в движении, на месте. Дыхательная гимнастика. Индивидуальный режим дня, задачи, которые необходимо учитывать при его организации. Низкий и высокий старт           | Акт. | 12 |  |
| 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. | 10 |  |
| 7.  | Метание малого мяча в цель на дальность с разбега. Бег на скорость. Основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями (по внешним и внутренним признакам) | Акт. | 12 |  |
| 8.  | Общая характеристика и причина возникновения профессиональных заболеваний. Специальные беговые и прыжковые упражнения.   | Акт. | 14 |  |
| 9.  | Планирование индивидуальных физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию выносливости. Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки. Бег на выносливость 1000-1200 м.    | Акт. | 14 |  |
| 10. | Расчет индекса здоровья по показателям пробы Руфье. Бег на короткие дистанции.   | Акт. | 14 |  |
| 11. | Особенности построения содержания самостоятельных занятий по ОФП. Стойки, перемещения, подача мяча.  | Акт. | 14 |  |
| 12. | Передача мяча в волейболе. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.  | Акт. | 14 |  |
| 13. | Комплекс суставной гимнастики по Норбекову.  | Акт. | 14 |  |
| 14. | Настольный теннис (стойки, хват ракетки, жонглирование, удары, подача). Учебная игра.  | Акт. | 14 |  |

|     |   |      |            |  |
|-----|---|------|------------|--|
| 15. | Правильное дыхание на уроках гимнастики. Правильная осанка. Бег и ходьба под музыку с изменением скорости.  | Акт. | 14         |  |
| 16. | Развитие гибкости и координации. Комплекс аэробных упражнений.  | Акт. | 12         |  |
| 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. | 14         |  |
| 19. | Массаж и самомассаж. Аэробика. Дыхательная гимнастика.  | Акт. | 14         |  |
| 20. | История развития физической культуры в России. Комплекс упражнений для коррекции осанки.  | Акт. | 14         |  |
| 21. | Беседа о здоровом образе жизни. Упражнения в равновесии. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на координацию.                         | Акт. | 14         |  |
| 22. | Профилактика простудных заболеваний. Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой. Упражнения в равновесии.   | Акт. | 12         |  |
| 23. | Оказание первой помощи при травмах. Упражнения для различных групп мышц. Упражнения на расслабление.  | Акт. | 12         |  |
| 24. | Правила составления утренней гимнастики. Упражнения с гимнастическими палками.  | Акт. | 12         |  |
| 25. | Комплекс общеподготовительных упражнений для подвижности плечевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника.                             | Акт. | 10         |  |
| 26. | Комплекс аэробных упражнений. Ходьба и бег по заданию преподавателя. Упражнения на релаксацию.  | Акт. | 10         |  |
|     | <b>Итого</b>  |      | <b>328</b> |  |

### 5. 3. Темы семинарских занятий

(не предусмотрены учебным планом)

### 5. 4. Перечень лабораторных работ

(не предусмотрено учебным планом)

### 5. 5. Темы индивидуальных занятий

(не предусмотрено учебным планом)

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

(не предусмотрено учебным планом)

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

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

| Дескрипторы    | Компетенции   | Оценочные средства |
|----------------|---|--------------------|
| <b>УК-7</b>    |   |                    |
| <b>Знать</b>   | личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.   | тестовый контроль  |
| <b>Уметь</b>   | поддерживать здоровый образ жизни и отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности  | тестовый контроль  |
| <b>Владеть</b> | 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 курсы по физической культуре и спорту» используется 4-балльная система оценивания, итог оценивания уровня знаний обучающихся предусматривает зачёт. Зачет выставляется во время последнего практического занятия при условии выполнения не менее 60% учебных поручений, предусмотренных учебным планом и РПД. Наличие невыполненных учебных поручений может быть основанием для дополнительных вопросов по дисциплине в ходе промежуточной аттестации. Во всех остальных случаях зачет сдается обучающимися в даты, назначенные преподавателем в период соответствующий промежуточной аттестации.

#### *Шкала оценивания текущей и промежуточной аттестации студента*

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

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

#### Основная литература.

| №<br>п/п | Библиографическое описание   | Тип<br>(учебник, учебное<br>пособие, учебно-<br>метод пособие, др.) | Кол-во в<br>библ.   |
|----------|--|---|---|
| 1.       | Беженцева, Л. М. Основы методики физического воспитания : учебное пособие / Л. М. Беженцева, Л. И. Беженцева. — Томск : ТГУ, 2009. — 160 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/44216">https://e.lanbook.com/book/44216</a> (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.                           | Учебные пособия   | <a href="https://e.lanbook.com/book/44216">https://e.lanbook.com/book/44216</a>   |
| 2.       | 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: <a href="https://e.lanbook.com/book/44235">https://e.lanbook.com/book/44235</a> (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.                      | Учебные пособия   | <a href="https://e.lanbook.com/book/44235">https://e.lanbook.com/book/44235</a>   |
| 3.       | 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: <a href="https://e.lanbook.com/book/112890">https://e.lanbook.com/book/112890</a> (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей. | Учебные пособия   | <a href="https://e.lanbook.com/book/112890">https://e.lanbook.com/book/112890</a> |
| 4.       | Мухамедьяров Н. Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит [Электронный ресурс] : учебное пособие. - Симферополь: КИПУ, 2018. - 248 с.  | учебное пособие   | <a href="https://e.lanbook.com/book/125195">https://e.lanbook.com/book/125195</a> |
| 5.       | Потовская, Е. С. Атлетическая гимнастика : учебно-методическое пособие / Е. С. Потовская, В. Г. Шилько. — Томск : ТГУ, 2009. — 80 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/44215">https://e.lanbook.com/book/44215</a> (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.                                  | Учебно-методические пособия   | <a href="https://e.lanbook.com/book/44215">https://e.lanbook.com/book/44215</a>   |

### Дополнительная литература.



| №<br>п/п | Библиографическое описание  | Тип<br>(учебник, учебное<br>пособие, учебно-<br>метод пособие, др.) | Кол-во в<br>библ.   |
|----------|---|---|---|
| 1.       | Капилевич, Л. В. Физиология спорта : учебное пособие / Л. В. Капилевич. — Томск : ТГУ, 2013. — 192 с. — ISBN 978-5-94621-354-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/44227">https://e.lanbook.com/book/44227</a> (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.  | Учебные пособия   | <a href="https://e.lanbook.com/book/44227">https://e.lanbook.com/book/44227</a> |
| 2.       | Катанский, С. А. Многостилевое контактное карате : учебное пособие / С. А. Катанский. — Москва : МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2010. — 629 с. — ISBN 978-5-7038-3165-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/106638">https://e.lanbook.com/book/106638</a> (дата обращения: 30.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.                                   |   |   |
| 3.       | Крупницкая, О. Н. Общая физическая подготовка: практикум / О. Н. Крупницкая, Е. С. Потовская, В. Г. Шилько. — Томск : ТГУ, 2014. — 58 с. — ISBN 978-5-94621-423-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/76740">https://e.lanbook.com/book/76740</a> (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.                                   |   | <a href="https://e.lanbook.com/book/76740">https://e.lanbook.com/book/76740</a> |
| 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: <a href="https://e.lanbook.com/book/74552">https://e.lanbook.com/book/74552</a> (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей. | Учебно-методические пособия   | <a href="https://e.lanbook.com/book/74552">https://e.lanbook.com/book/74552</a> |

|    |  |                             |   |
|----|--|-----------------------------|---|
| 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: <a href="https://e.lanbook.com/book/44231">https://e.lanbook.com/book/44231</a> (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.    | Учебно-методические пособия | <a href="https://e.lanbook.com/book/44231">https://e.lanbook.com/book/44231</a> |
| 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: <a href="https://e.lanbook.com/book/76723">https://e.lanbook.com/book/76723</a> (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей. |                             | <a href="https://e.lanbook.com/book/76723">https://e.lanbook.com/book/76723</a> |
| 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](http://www.edu.ru).
- 3.Российская государственная библиотека <http://www.rsl.ru/ru>
- 4.Государственная публичная научно-техническая библиотека России URL: <http://gpntb.ru>.
- 5.Государственное бюджетное учреждение культуры Республики Крым «Крымская республиканская универсальная научная библиотека» <http://franco.crimealib.ru/>
- 6.Педагогическая библиотека <http://www.pedlib.ru/>
- 7.Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (РИНЦ) <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

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

## **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

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

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

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потерь данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества;
- создание возможности для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников – например, так, чтобы лица с нарушением слуха получали информацию визуально, с нарушением зрения – аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счет альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи

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

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

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

#### **14. Виды занятий, проводимых в форме практической подготовки**

(не предусмотрено при изучении дисциплины)