



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

 М.Б. Григорьева
«22» 02 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

 Н.Н. Мухамедьяров
«22» 02 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.07 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

направление подготовки 54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и
народные промыслы

профиль подготовки «Программа широкого профиля»

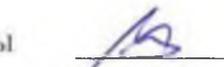
факультет истории, искусств и крымскотатарского языка и литературы

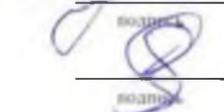
Симферополь, 2021

Рабочая программа дисциплины Б1.В.07 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для бакалавров направления подготовки 54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы. Профиль «Программа широкого профиля» составлена на основании ФГОС ВО, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12.01.2016 № 10.

Составители

рабочей программы


подпись

подпись

подпись

Н.Н. Мухамедьяров, старший преподаватель

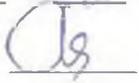
Р.Я. Курбединов, преподаватель

В.В. Сенченко, преподаватель

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры

от 22.01 2022 г., протокол № 6

Заведующий кафедрой

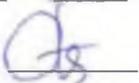

подпись

Н.Н. Мухамедьяров

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании УМК факультета истории, искусств и крымскотатарского языка и литературы

от 22.02 2022 г., протокол № 7

Председатель УМК


подпись

М.Б. Григорьева

1.Рабочая программа дисциплины Б1.В.07 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для бакалавриата направления подготовки 54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы, профиль подготовки «Программа широкого профиля».

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

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

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

2.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины Б1.В.07 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» направлен на формирование следующих компетенций:

ОК-7 - способностью к самоорганизации и самообразованию

ОК-9 - способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

– основы физической культуры и здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– способы контроля и оценки физического развития и физической

Уметь:

– планировать и организовывать занятия физкультурой и спортом, направленные на совершенствование своей физической подготовки и сохранение и укрепление здоровья;

– осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом;

Владеть:

– навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой;

– способами и средствами организации здорового образа жизни;

3. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина Б1.В.07 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам вариативной 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)

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				
6	328								324	За (4 ч.)
Итого по ЗФО	328								324	4

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

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов														Форма текущего контроля
	очная форма							заочная форма							
	Всего	в том, числе						Всего	в том, числе						
		л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР		л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
АЭРОБИКА															
Обучение базовой аэробике (обучение базовым шагам, развитие координации движений, релаксация, закрепление базовых шагов, совершенствование базовых аэробных шагов.	12			12					20					20	тестовый контроль

Степ аэробика	12			12				10						10	тестовый контроль
Танцевальные направления в аэробике	12			12				10						10	тестовый контроль
Силовые классы в аэробике	10			10				10						10	тестовый контроль
Совершенствование базовой аэробики.	12			12				20						20	тестовый контроль
Совершенствование базовой аэробики. Совершенствование силовых, скоростных и координационных качеств.	10			10				20						20	тестовый контроль
Всего часов за 2 семестр	68			68											
Форма промеж. контроля	Зачет														
Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.	14			14				12						12	тестовый контроль
Совершенствование в классе степ аэробика, сочетание степ аэробики с различными танцевальными классами.	12			12				12						12	тестовый контроль
Танцевальные направления в аэробике	14			14				10						10	тестовый контроль
Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.	14			14				10						10	тестовый контроль
Совершенствование в классе степ аэробика, сочетание степ аэробики с различными танцевальными классами	14			14				10						10	тестовый контроль
Всего часов за 3 семестр	68			68											

Форма промеж. контроля	Зачет													
Обучение классу латино на степях.	12			12			12						12	тестовый контроль
Фитбол (аэробика партерного характера с использованием резиновых мячей большого размера).	12			12			12						12	тестовый контроль
Аэробика с оборудованием: - Степ-аэробика (использование степплатформы с регулируемой высотой).	14			14			12						12	тестовый контроль
Танцевальная фитнес-аэробика: Джаз-аэробика (на основе джазового танца).	14			14			12						12	тестовый контроль
Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация.	16			16			10						10	тестовый контроль
Всего часов за 4 семестр	68			68										
Форма промеж. контроля	Зачет													
Силовые упражнения аэробики без предметов.	14			14			12						12	тестовый контроль
Силовые упражнения аэробики без предметов на степях.	14			14			12						12	тестовый контроль
Классическая аэробика.	12			12			12						12	тестовый контроль
Силовые классы в аэробике	14			14			12						12	тестовый контроль
Совершенствование базовой аэробики.	14			14			12						12	тестовый контроль
Всего часов за 5 семестр	68			68										
Форма промеж. контроля	Зачет													

Обучение классу ЛАТИНО, базовые движения.	10			10				12						12	тестовый контроль
Танцевальные направления в аэробике.	10			10				20						20	тестовый контроль
Силовые классы в аэробике	10			10				10						10	тестовый контроль
Совершенствование базовой аэробики.	12			12				10						10	тестовый контроль
Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.	14			14				10						10	тестовый контроль
Всего часов за 6 /6 семестр	56			56				324						324	
Форма пром. контроля	Зачет							Зачет - 4 ч.							
Всего часов дисциплине	328			328				324						324	
часов на контроль								4							
ВОЛЕЙБОЛ															
Обучение технике и тактике игры волейбол	12			12				20						20	тестовый контроль
Совершенствование передач двумя руками снизу и сверху	12			12				10						10	тестовый контроль
Обучение перемещениям на площадке	12			12				10						10	тестовый контроль
Обучение блокированию мяча	10			10				10						10	тестовый контроль
Обучить основам нападения	12			12				20						20	тестовый контроль
Обучение подачи (ПЛАНЕР)	10			10				20						20	тестовый контроль
Всего часов за 2 семестр	68			68											
Форма пром. контроля	Зачет														
Обучение стойкам и перемещениям	14			14				12						12	тестовый контроль
Обучение передаче мяча двумя руками сверху	12			12				12						12	тестовый контроль
Обучение подачи мяча (верхняя, нижняя, прямая)	14			14				10						10	тестовый контроль

Обучение атакующим ударом	14			14				10						10	тестовый контроль
Обучение комбинациям.	14			14				10						10	тестовый контроль
Всего часов за 3 семестр	68			68											
Форма пром. контроля	Зачет														
Обучение приему мяча снизу и сверху двумя руками	12			12				12						12	тестовый контроль
Упражнения для развития прыгучести	12			12				12						12	тестовый контроль
Упражнения развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры	14			14				12						12	тестовый контроль
Совершенствовать н/у	14			14				12						12	тестовый контроль
Совершенствование техники игры	16			16				10						10	тестовый контроль
Всего часов за 4 семестр	68			68											
Форма пром. контроля	Зачет														
Подвижные игры и эстафеты.	14			14				12						12	тестовый контроль
Обучение волейболистов игровой деятельности	14			14				12						12	тестовый контроль
Игра волейбол	12			12				12						12	тестовый контроль
Совершенствование приема мяча	14			14				12						12	тестовый контроль
Обучить технике приему мяча сверху и снизу	14			14				12						12	тестовый контроль
Всего часов за 5 семестр	68			68											
Форма пром. контроля	Зачет														
Имитация техники подачи (без мяча). Выполнение подачи по зонам 4,5,6.	10			10				12						12	тестовый контроль

Выполнение имитация блока над сеткой.	10			10				20						20	тестовый контроль
Выполнение блока над сеткой без мяча. Выполнение передачи над собой (двумя руками сверху, двумя руками снизу).	10			10				10						10	тестовый контроль
Изучение техники выполнения нападающего удара. Создание целостного представления об нападающем ударе.	12			12				10						10	тестовый контроль
Совершенствовать комбинации (1,2,3 темпы)	14			14				10						10	тестовый контроль
Всего часов за 6 /6 семестр	56			56				324						324	
Форма промеж. контроля	Зачет							Зачет - 4 ч.							
Всего часов дисциплине	328			328				324						324	
часов на контроль								4							
КИОКУСИНКАЙ															
Методика обучения упражнениям в киокусинкай каратэ, разминка в киокусинкай	12			12				20						20	тестовый контроль
Обучение обязательным нормативным требованиям базовых технических действий на начальном этапе подготовки для изучения техники блоков и ударов и стойкам в киокусинкай, стоя на месте.	12			12				10						10	тестовый контроль

Обучение технике упражнений на гибкость растяжку, средством восстановления и стимуляции работы.	12			12				10					10	тестовый контроль
Обучение технике базовых технических действий на начальном этапе подготовки для изучения техники блоков и ударов и стойкам в киокусинкай, в движении.	10			10				10					10	тестовый контроль
Обучение перемещениям в киокуинкай методом шаг, подшаг, свич, прыжок, подскок	12			12				20					20	тестовый контроль
Обучение технике прямых ударов руками	10			10				20					20	тестовый контроль
Всего часов за 2 семестр	68			68										
Форма промеж. контроля	Зачет													
Обучение начальной технике ката в киокусинкай каратэ.	14			14				12					12	тестовый контроль
Обучение прямым и боковым ударов ногами	12			12				12					12	тестовый контроль
Обучение и совершенствование техники блоков руками	14			14				10					10	тестовый контроль

Обучение и совершенствование техники блоков и ударов в перемещениях, в киокусинкай методом шаг, подшаг, свич, прыжок, подскок	14			14				10						10	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				10						10	тестовый контроль
Всего часов за 3 семестр	68			68											
Форма промеж. контроля	Зачет														
Совершенствование техники блоков руками.	12			12				12						12	тестовый контроль
Обучение технике ударов ногами на месте и в движении, передней, задней ногами с шагами вперед, назад, в три уровня, в сторону.	12			12				12						12	тестовый контроль
Обучение технике специализированных гимнастических комплексов - ката	14			14				12						12	тестовый контроль
Обучение технике вариантов ухода.	14			14				12						12	тестовый контроль
Совершенствование соревновательных упражнений в киокусинкай.	16			16				10						10	тестовый контроль
Всего часов за 4 семестр	68			68											
Форма промеж. контроля	Зачет														
Совершенствование техники круговых ударов ногами.	14			14				12						12	тестовый контроль

Совершенствование и обучение базовых технических действий на начальном этапе подготовки для изучения техники блоков и ударов.	14			14				12						12	тестовый контроль
Совершенствование обязательных нормативных требований в киокусинкай.	12			12				12						12	тестовый контроль
Совершенствование техники ударов ногами.	14			14				12						12	тестовый контроль
Совершенствование техники ударов руками.	14			14				12						12	тестовый контроль
Всего часов за 5 семестр	68			68											
Форма промеж. контроля	Зачет														
Совершенствование техники соревновательных упражнений. Ведение условно-свободного поединка в парах.	10			10				12						12	тестовый контроль
Совершенствование технике специально-подготовительных упражнений в киокусинкай.	10			10				20						20	тестовый контроль
Совершенствование соревновательных упражнений: удары руками, ответные, встречные удары ногами.	10			10				10						10	тестовый контроль

Совершенствование техники передвижения, маневрирования, специально подготовительной техники ударов руками.	12			12				10						10	тестовый контроль
Совершенствование техники соревновательных упражнений в тактических действиях киокусинкай каратэ.	14			14				10						10	тестовый контроль
Всего часов за 6 /6 семестр	56			56				324						324	
Форма промеж. контроля	Зачет							Зачет - 4 ч.							
Всего часов дисциплине	328			328				324						324	
часов на контроль								4							
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС															
Обучить горизонтальному хвату ракетки и его вариантов и хвата «пером»	12			12				20						20	тестовый контроль
Научить элементарным движениям ракетки с мячом	12			12				10						10	тестовый контроль
Научить технике выполнения подачи «челнок»	12			12				10						10	тестовый контроль
Изучить технику выполнения подачи «маятник»	10			10				10						10	тестовый контроль
Изучить технику выполнения подачи «веер»	12			12				20						20	тестовый контроль
Изучить технику выполнения удара «накатом» справа.	10			10				20						20	тестовый контроль
Всего часов за 2 семестр	68			68											
Форма промеж. контроля	Зачет														
Обучение последовательности техники удара слева.	14			14				12						12	тестовый контроль

Изучение техники выполнения удара «топ-спин» справа	12			12				12						12	тестовый контроль
Изучение техники выполнения удара «топ-спин» слева.	14			14				10						10	тестовый контроль
Современные подачи «веер» в парах через сетку.	14			14				10						10	тестовый контроль
Выполнение топ-спина с отскоком от стены. Изучение техники выполнения удара «топ-спин» слева.	14			14				10						10	тестовый контроль
Всего часов за 3 семестр	68			68											
Форма промеж. контроля	Зачет														
Изучение техники выполнения удара «топ-спин» справа	12			12				12						12	тестовый контроль
Изучение техники выполнения подачи «челнок»	12			12				12						12	тестовый контроль
Изучение элементарным движениям ракетки с мячом	14			14				12						12	тестовый контроль
Обучение горизонтальному хвату ракетки и его вариантов и хвата «пером»	14			14				12						12	тестовый контроль
Учебные игры и участие в соревнованиях	16			16				10						10	тестовый контроль
Всего часов за 4 семестр	68			68											
Форма промеж. контроля	Зачет														
Изучение техники выполнения удара «топ-спин» справа	14			14				12						12	тестовый контроль
Изучение техники выполнения удара «топ-спин» слева.	14			14				12						12	тестовый контроль
Изучение техники выполнения подачи «челнок»	12			12				12						12	тестовый контроль

Изучение техники выполнения подачи «маятник»	14			14				12						12	тестовый контроль
Современные подачи «веер» в парах через сетку.	14			14				12						12	тестовый контроль
Всего часов за 5 семестр	68			68											
Форма промеж. контроля	Зачет														
Изучение техники выполнения удара «топ-спин» справа	10			10				12						12	тестовый контроль
Изучение техники выполнения удара «топ-спин» слева	10			10				20						20	тестовый контроль
Изучение техники выполнения подачи «челнок»	10			10				10						10	тестовый контроль
Изучение техники выполнения подачи «маятник». Современная подача «веер» в парах через сетку.	12			12				10						10	тестовый контроль
Учебные игры и участие в соревнованиях.	14			14				10						10	тестовый контроль
Всего часов за 6 /6 семестр	56			56				324						324	
Форма промеж. контроля	Зачет							Зачет - 4 ч.							
Всего часов дисциплине	328			328				324						324	
часов на контроль								4							
ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА															
Методика обучения тяжелоатлетическим упражнениям.	12			12				20						20	тестовый контроль

Обучение технике скоростно- силовых упражнений для мышц рук ,ног и спины.	12			12									10	тестовый контроль
Обучение технике упражнений на гибкость, средством восстановления и стимуляции работы.	12			12									10	тестовый контроль
Обучение технике протяжки рывковой в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста)	10			10									10	тестовый контроль
Обучение технике протяжки на грудь в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста)	12			12									20	тестовый контроль
Обучение технике приседаний на плечах, на груди, в ножницах.	10			10									20	тестовый контроль
Всего часов за 2 семестр	68			68										
Форма промеж. контроля	Зачет													
Обучение технике рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприседе, в глубоком седе	14			14									12	тестовый контроль

Обучение и совершенствование техники жима, швунга жимового, рывковых уходов из-за головы рывковым хватом.	12			12				12					12	тестовый контроль
Обучение технике подъема штанги на грудь от подрыва, выше колена, ниже колена, с помоста в полуприсед в глубокий сед.	14			14				10					10	тестовый контроль
Обучение и совершенствование технике жима стоя, швунга жимового со стоек, швунга толчкового, толчок с груди в «ножницы»	14			14				10					10	тестовый контроль
Обучение технике тяги рывковой и толчковой с помоста (до подрыва, без выхода и с выходом на носок (уступающем режиме))	14			14				10					10	тестовый контроль
Всего часов за 3 семестр	68			68										
Форма промежуточного контроля	Зачет													
Совершенствование техники протяжки рывковой в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста)	12			12				12					12	тестовый контроль
Совершенствование техники протяжки на грудь в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста)	12			12				12					12	тестовый контроль

Обучение технике рывка с плинтов (различной высоты) в полуприсед, глубокий сед.	14			14				12					12	тестовый контроль
Обучение технике подъема на грудь с плинтов (различной высоты) в полуприсед, глубокий сед.	14			14				12					12	тестовый контроль
Совершенствование рывка и толчка классического («ножницы» швунга толчкового).	16			16				10					10	тестовый контроль
Всего часов за 4 семестр	68			68										
Форма промеж. контроля	Зачет													
Совершенствование техники рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприседе. в глубоком седе.	14			14				12					12	тестовый контроль
Совершенствование и обучение подъема штанги на грудь (п.п, в полный сед) +жим стоя+швунг жимовой + швунг толчковый + толчок в «ножницы»	14			14				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 (уступающем режиме))	12			12				12					12	тестовый контроль
Совершенствование и обучении технике приседаний на плечах (стандартным и узким положением стоп), груди в ножницах.(уступающ ем режиме)	14			14				12					12	тестовый контроль
Совершенствование техники рывка и толчка в условиях соревнований.	14			14				12					12	тестовый контроль
Всего часов за 5 семестр	68			68										
Форма промеж. контроля	Зачет													
Совершенствование техники рывка и подъема на грудь с плитов (различной высоты)	10			10				12					12	тестовый контроль
Совершенствование техники рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприсед, в глубоком седе	10			10				20					20	тестовый контроль

Совершенствование подъема штанги на грудь (п.п, в глубокий сед) из и.п. гриф от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста.	10			10				10					10	тестовый контроль
Совершенствование техники тяги рывковой и толчковой с помоста, подставки, с плитов (различной высоты) до подрыва, без выхода и с выходом на носок (уступающем режиме))	12			12				10					10	тестовый контроль
Совершенствование техники приседаний на плечах (стандартным и узким положением стоп), груди в ножницах.(уступающ ем режиме)	14			14				10					10	тестовый контроль
Всего часов за 6 /6 семестр	56			56				324					324	
Форма промеж. контроля	Зачет							Зачет - 4 ч.						
Всего часов дисциплине	328			328				324					324	
часов на контроль								4						
ШАХМАТЫ														
История. Шахматная доска.	12			12				20					20	тестовый контроль
Первоначальные сведения. Ходы, цель игры.	12			12				10					10	тестовый контроль
Понятие шаха, мата, пата. Правила игры. Контрольная работа по 1,2 занятиям.	12			12				10					10	тестовый контроль

Шахматная нотация. Рокировка. Сила фигур и пешек в абсолютной оценке, их свойства и подвижность.	10			10				10					10	тестовый контроль
Тяжелые и легкие фигуры. Типовые матовые позиции. Центр и фланги.	12			12				20					20	тестовый контроль
Мат ферзем и ладьей. Мат 2-я ладьями (принцип оттеснения короля на край доски, опасность пата). Превращение пешки.	10			10				20					20	тестовый контроль
Всего часов за 2 семестр	68			68										
Форма промежуточного контроля	Зачет													
Взаимосвязь шахмат и физической культуры. Воспитательное значение шахмат.	14			14				12					12	тестовый контроль
Сила фигур и пешек в их абсолютной оценке	12			12				12					12	тестовый контроль
Классификация и название дебютных построений. Основные требования к дебюту, роль	14			14				10					10	тестовый контроль
План в шахматной партии. Стадии – дебют, середина, окончания и их особенности.	14			14				10					10	тестовый контроль

Материальное преимущество. Реализация большого материального преимущества, использование преимущества в конце партии.	14			14				10						10	тестовый контроль
Всего часов за 3 семестр	68			68											
Форма промежуточного контроля	Зачет														
Упражнение и практика по пройденному материалу.	12			12				12						12	тестовый контроль
Упражнение и практика по пройденному материалу.	12			12				12						12	тестовый контроль
Атака в шахматной партии, подготовка в осуществлении Примеры (на основе анализа дебютных ходов)	14			14				12						12	тестовый контроль
Защита в шахматной партии, ее принципы. Активная и пассивная оборона. Примеры.	14			14				12						12	тестовый контроль
Комбинационный план в действии как совокупность средств и защита (в элементарном виде). Примеры, методические указания.	16			16				10						10	тестовый контроль
Всего часов за 4 семестр	68			68											

Форма промеж. контроля	Зачет													
Седьмая и вторая горизонтали, открытые и полуоткрытые линии.	14			14			12						12	тестовый контроль
Различная активность и ценность фигур.	14			14			12						12	тестовый контроль
Сильные и слабые поля.	12			12			12						12	тестовый контроль
Основные тактические приемы.	14			14			12						12	тестовый контроль
Типичные жертвы.	14			14			12						12	тестовый контроль
Всего часов за 5 семестр	68			68										
Форма промеж. контроля	Зачет													
Простейшие окончания: А) Ладейные Б) Легкофигурные	10			10			12						12	тестовый контроль
Упражнения и практика по пройденному материалу.	10			10			20						20	тестовый контроль
Шахматная композиция	10			10			10						10	тестовый контроль
Анализ партий. Техника расчета вариантов.	12			12			10						10	тестовый контроль
Дебютный репертуар. Краткий обзор дебютов (популярных часто применяемых).	14			14			10						10	тестовый контроль
Всего часов за 6 /6 семестр	56			56			324						324	

Форма пром. контроля	Зачет						Зачет - 4 ч.							
Всего часов дисциплине	328			328			324						324	
часов на контроль							4							
Специальная медицинская группа														
Инструктаж по ТБ. Роль физической культуры в восстановлении здоровья. ЗОЖ. Упражнения для разминки. Ходьба под счет. Легкий бег.	12			12			20						20	тестовый контроль
Подбор индивидуального комплекса для каждого студента согласно чередованию бега и ходьбы	12			12			10						10	тестовый контроль
Влияние ежедневных пеших прогулок на здоровье. Техника спортивной ходьбы. Эстафетный бег.	12			12			10						10	тестовый контроль
Ходьба в сочетании с поворотами в движении, на месте. Дыхательная гимнастика. Индивидуальный режим дня, задачи, которые необходимо учитывать при его организации. Низкий и высокий старт	10			10			10						10	тестовый контроль

Понятие об утомлении, переутомлении, активный и пассивный отдых. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Челночный бег.	12			12				20					20	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				20					20	тестовый контроль
Всего часов за 2 семестр	68			68										
Форма промежуточного контроля	Зачет													
Метание малого мяча в цель на дальность с разбега. Бег на скорость. Основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями (по внешним и внутренним признакам)	14			14				12					12	тестовый контроль
Общая характеристика и причина возникновения профессиональных заболеваний. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	12			12				12					12	тестовый контроль

Планирование индивидуальных физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию выносливости. Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки. Бег на выносливость 1000-1200 м.	14			14				10					10	тестовый контроль
Расчет индекса здоровья по показателям пробы Руфье. Бег на короткие дистанции.	14			14				10					10	тестовый контроль
Особенности построения содержания самостоятельных занятий по ОФП. Стойки, перемещения, подача мяча.	14			14				10					10	тестовый контроль
Всего часов за 3 семестр	68			68										
Форма промежуточного контроля	Зачет													
Передача мяча в волейболе. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	12			12				12					12	тестовый контроль
Комплекс суставной гимнастики по Норбекову.	12			12				12					12	тестовый контроль

Настольный теннис (стойки, хват ракетки, жонглирование, удары, подача). Учебная игра.	14			14				12					12	тестовый контроль
Правильное дыхание на уроках гимнастики. Правильная осанка. Бег и ходьба под музыку с изменением скорости.	14			14				12					12	тестовый контроль
Развитие гибкости и координации. Комплекс аэробных упражнений.	16			16				10					10	тестовый контроль
Всего часов за 4 семестр	68			68										
Форма промежуточного контроля	Зачет													
Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (ходьба на носках, пятках наружной и внутренней стопы и т.д.). Комплекс упражнений на растягивание мышц.	14			14				12					12	тестовый контроль
Упражнения в равновесии (ходьба с грузом по наклонной скамейке). Упражнения для укрепления мышц спины и живота	14			14				12					12	тестовый контроль
Массаж и самомассаж. Аэробика. Дыхательная гимнастика.	12			12				12					12	тестовый контроль

История развития физической культуры в России. Комплекс упражнений для коррекции осанки.	14			14				12					12	тестовый контроль
Беседа о здоровом образе жизни. Упражнения в равновесии. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на координацию.	14			14				12					12	тестовый контроль
Всего часов за 5 семестр	68			68										
Форма промеж. контроля	Зачет													
Профилактика простудных заболеваний. Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой. Упражнения в равновесии.	10			10				12					12	тестовый контроль
Оказание первой помощи при травмах. Упражнения для различных групп мышц. Упражнения на расслабление.	10			10				20					20	тестовый контроль
Правила составления утренней гимнастики. Упражнения с гимнастическими палками.	10			10				10					10	тестовый контроль

Комплекс общеподготовительных упражнений для подвижности плечевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника.	12			12				10					10	тестовый контроль
Комплекс аэробных упражнений. Ходьба и бег по заданию преподавателя. Упражнения на релаксацию.	14			14				10					10	тестовый контроль
Всего часов за 6 /6 семестр	56			56				324					324	
Форма промеж. контроля	Зачет							Зачет - 4 ч.						
Всего часов дисциплине	328			328				324					324	
часов на контроль								4						

5. 1. Тематический план лекций

(не предусмотрено учебным планом)

5. 2. Темы практических занятий

№ занятия	Наименование практического занятия	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
АЭРОБИКА				
1.	Обучение базовой аэробике (обучение базовым шагам, развитие координации движений, релаксация, закрепление базовых шагов, совершенствование базовых аэробных шагов.	Акт.	12	
2.	Степ аэробика	Акт.	12	
3.	Танцевальные направления в аэробике	Акт.	12	
4.	Силовые классы в аэробике	Акт.	10	
5.	Совершенствование базовой аэробики.	Акт.	12	
6.	Совершенствование базовой аэробики. Совершенствование силовых, скоростных и координационных качеств.	Акт.	10	

7.	Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.	Акт.	14	
8.	Совершенствование в классе степ аэробика, сочетание степ аэробики с различными танцевальными классами.	Акт.	12	
9.	Танцевальные направления в аэробике	Акт.	14	
10.	Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.	Акт.	14	
11.	Совершенствование в классе степ аэробика, сочетание степ аэробики с различными танцевальными классами	Акт.	14	
12.	Обучение классу латино на степах.	Акт.	12	
13.	Фитбол (аэробика партерного характера с использованием резиновых мячей большого размера).	Акт.	12	
14.	Аэробика с оборудованием: - Степ-аэробика (использование степплатформы с регулируемой высотой).	Акт.	14	
15.	Танцевальная фитнес-аэробика: Джаз-аэробика (на основе джазового танца).	Акт.	14	
16.	Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация.	Акт.	16	
17.	Силовые упражнения аэробики без предметов.	Акт.	14	
18.	Силовые упражнения аэробики без предметов на степах.	Акт.	14	
19.	Классическая аэробика.	Акт.	12	
20.	Силовые классы в аэробике	Акт.	14	
21.	Совершенствование базовой аэробики.	Акт.	14	
22.	Обучение классу ЛАТИНО, базовые движения.	Акт.	10	
23.	Танцевальные направления в аэробике.	Акт.	10	
24.	Силовые классы в аэробике	Акт.	10	
25.	Совершенствование базовой аэробики.	Акт.	12	
26.	Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.	Акт.	14	
	Итого		328	
ВОЛЕЙБОЛ				

1.	Обучение технике и тактике игры волейбол	Интеракт.	12	
2.	Совершенствование передач двумя руками снизу и сверху	Интеракт.	12	
3.	Обучение перемещениям на площадке	Акт.	12	
4.	Обучение блокированию мяча	Акт.	10	
5.	Обучить основам нападения	Акт.	12	
6.	Обучение подачи (ПЛАНЕР)	Акт.	10	
7.	Обучение стойкам и перемещениям	Акт.	14	
8.	Обучение передаче мяча двумя руками сверху	Акт.	12	
9.	Обучение подачи мяча (верхняя, нижняя,	Акт.	14	
10.	Обучение атакующим ударом	Акт.	14	
11.	Обучение комбинациям.	Акт.	14	
12.	Обучение приему мяча снизу и сверху двумя руками	Акт.	12	
13.	Упражнения для развития прыгучести	Акт.	12	
14.	Упражнения развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры	Акт.	14	
15.	Совершенствовать н/у	Акт.	14	
16.	Совершенствование техники игры	Акт.	16	
17.	Подвижные игры и эстафеты.	Акт.	14	
18.	Обучение волейболистов игровой	Акт.	14	
19.	Игра волейбол	Акт.	12	
20.	Совершенствование приема мяча	Акт.	14	
21.	Обучить технике приему мяча сверху и снизу	Акт.	14	
22.	Имитация техники подачи (без мяча). Выполнение подачи по зонам 4,5,6.	Акт.	10	
23.	Выполнение имитация блока над сеткой.	Акт.	10	
24.	Выполнение блока над сеткой без мяча. Выполнение передачи над собой (двумя руками сверху, двумя руками снизу).	Акт.	10	
25.	Изучение техники выполнения нападающего удара. Создание целостного представления об нападающем ударе.	Акт.	12	
26.	Совершенствовать комбинации (1,2,3 темпы)	Акт.	14	

	Итого		328	
КИОКУСИНКАЙ				
1.	Методика обучения упражнениям в киокусинкай каратэ, разминка в киокусинкай	Интеракт.	12	
2.	Обучение обязательным нормативным требованиям базовых технических действий на начальном этапе подготовки для изучения техники блоков и ударов и стойкам в киокусинкай, стоя на месте.	Интеракт.	12	
3.	Обучение технике упражнений на гибкость растяжку, средством восстановления и стимуляции работы.	Акт.	12	
4.	Обучение технике базовых технических действий на начальном этапе подготовки для изучения техники блоков и ударов и стойкам в киокусинкай, в движении.	Акт.	10	
5.	Обучение перемещениям в киокуинкай методом шаг, подшаг, свич, прыжок, подскок	Акт.	12	
6.	Обучение технике прямых ударов руками	Акт.	10	
7.	Обучение начальной технике ката в киокусинкай каратэ.	Акт.	14	
8.	Обучение прямым и боковым ударов ногами	Акт.	12	
9.	Обучение и совершенствование техники блоков руками	Акт.	14	
10.	Обучение и совершенствование технике блоков и ударов в перемещениях, в киокусинкай методом шаг, подшаг, свич, прыжок, подскок	Акт.	14	
11.	Обучение технике ударов ногами на месте и в движении, передней, задней ногами с шагами вперед, назад, в три уровня, в сторону	Акт.	14	
12.	Совершенствование техники блоков руками.	Акт.	12	
13.	Обучение технике ударов ногами на месте и в движении, передней, задней ногами с шагами вперед, назад, в три уровня, в сторону.	Акт.	12	

14.	Обучение технике специализированных гимнастических комплексов - ката	Акт.	14	
15.	Обучение технике вариантов ухода.	Акт.	14	
16.	Совершенствование соревновательных упражнений в киокусинкай.	Акт.	16	
17.	Совершенствование техники круговых ударов ногами.	Акт.	14	
18.	Совершенствование и обучение базовых технических действий на начальном этапе подготовки для изучения техники блоков и ударов.	Акт.	14	
19.	Совершенствование обязательных нормативных требований в киокусинкай.	Акт.	12	
20.	Совершенствование техники ударов ногами.	Акт.	14	
21.	Совершенствование техники ударов руками.	Акт.	14	
22.	Совершенствование техники соревновательных упражнений. Ведение условно-свободного поединка в парах.	Акт.	10	
23.	Совершенствование технике специально-подготовительных упражнений в киокусинкай.	Акт.	10	
24.	Совершенствование соревновательных упражнений: удары руками, ответные, встречные удары ногами.	Акт.	10	
25.	Совершенствование техники передвижения, маневрирования, специально подготовительной техники ударов руками.	Акт.	12	
26.	Совершенствование техники соревновательных упражнений в тактических действиях киокусинкай каратэ.	Акт.	14	
	Итого		328	
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС				
1.	Обучить горизонтальному хвату ракетки и его вариантов и хвата «пером»	Интеракт.	12	
2.	Научить элементарным движениям ракетки с мячом	Интеракт.	12	
3.	Научить технике выполнения подачи «челнок»	Акт.	12	
4.	Изучить технику выполнения подачи «маятник»	Акт.	10	

5.	Изучить технику выполнения подачи «веер»	Акт.	12	
6.	Изучить технику выполнения удара «накатом» справа.	Акт.	10	
7.	Обучение последовательности техники удара слева.	Акт.	14	
8.	Изучение техники выполнения удара «топ-спин» справа	Акт.	12	
9.	Изучение техники выполнения удара «топ-спин» слева.	Акт.	14	
10.	Современные подачи «веер» в парах через сетку.	Акт.	14	
11.	Выполнение топ-спина с отскоком от стены. Изучение техники выполнения удара «топ-спин» слева.	Акт.	14	
12.	Изучение техники выполнения удара «топ-спин» справа	Акт.	12	
13.	Изучение техники выполнения подачи «челнок»	Акт.	12	
14.	Изучение элементарным движениям ракетки с мячом	Акт.	14	
15.	Обучение горизонтальному хвату ракетки и его вариантов и хвата «пером»	Акт.	14	
16.	Учебные игры и участие в соревнованиях	Акт.	16	
17.	Изучение техники выполнения удара «топ-спин» справа	Акт.	14	
18.	Изучение техники выполнения удара «топ-спин» слева.	Акт.	14	
19.	Изучение техники выполнения подачи «челнок»	Акт.	12	
20.	Изучение техники выполнения подачи «маятник»	Акт.	14	
21.	Современные подачи «веер» в парах через	Акт.	14	
22.	Изучение техники выполнения удара «топ-спин» справа	Акт.	10	
23.	Изучение техники выполнения удара «топ-спин» слева	Акт.	10	

24.	Изучение техники выполнения подачи «челнок»	Акт.	10	
25.	Изучение техники выполнения подачи «маятник». Современные подачи «веер» в парах через сетку.	Акт.	12	
26.	Учебные игры и участие в соревнованиях.	Акт.	14	
	Итого		328	
ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА				
1.	Методика обучения тяжелоатлетическим упражнениям.	Акт.	12	
2.	Обучение технике скоростно- силовых упражнений для мышц рук ,ног и спины.	Интеракт.	12	
3.	Обучение технике упражнений на гибкость, средством восстановления и стимуляции работы.	Акт.	12	
4.	Обучение технике протяжки рывковой в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста)	Акт.	10	
5.	Обучение технике протяжки на грудь в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста)	Акт.	12	
6.	Обучение технике приседаний на плечах, на груди, в ножницах.	Акт.	10	
7.	Обучение технике рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприседе, в глубоком седе	Акт.	14	
8.	Обучение и совершенствование техники жима, швунга жимового, рывковых уходов из-за головы рывковым хватом.	Акт.	12	
9.	Обучение технике подъема штанги на грудь от подрыва, выше колена, ниже колена, с помоста в полуприсед в глубокий сед.	Акт.	14	
10.	Обучение и совершенствование технике жима стоя, швунга жимового со стоек,швунга толчкового, толчок с груди в « ножницы»	Акт.	14	
11.	Обучение технике тяги рывковой и толчковой с помоста(до подрыва, без выхода и с выходом на носок(уступающем режиме))	Акт.	14	

12.	Совершенствование техники протяжки рывковой в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста)	Акт.	12	
13.	Совершенствование техники протяжки на грудь в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста)	Акт.	12	
14.	Обучение технике рывка с плитов (различной высоты) в полуприсед, глубокий сед.	Акт.	14	
15.	Обучение технике подъема на грудь с плитов (различной высоты) в полуприсед, глубокий сед.	Акт.	14	
16.	Совершенствование рывка и толчка классического («ножницы») швунга толчкового).	Акт.	16	
17.	Совершенствование техники рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприседе. в глубоком седе.	Акт.	14	
18.	Совершенствование и обучение подъема штанги на грудь (п.п, в полный сед) + жим стоя + швунг жимовой + швунг толчковый + толчок в «ножницы»	Акт.	14	
19.	Совершенствование техники тяги рывковой и толчковой с помоста, подставки, с плитов (различной высоты) (до подрыва, без выхода и с выходом на носок (уступающем режиме))	Акт.	12	
20.	Совершенствование и обучении технике приседаний на плечах (стандартным и узким положением стоп), груди в ножницах.(уступающем режиме)	Акт.	14	
21.	Совершенствование техники рывка и толчка в условиях соревнований.	Акт.	14	
22.	Совершенствование техники рывка и подъема на грудь с плитов (различной высоты)	Акт.	10	
23.	Совершенствование техники рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприсед, в глубоком седе	Акт.	10	

24.	Совершенствование подъема штанги на грудь (п.п, в глубокий сед) из и.п. гриф от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста.	Акт.	10	
25.	Совершенствование техники тяги рывковой и толчковой с помоста, подставки, с плитов (различной высоты) до подрыва, без выхода и с выходом на носок (уступающем режиме))	Акт.	12	
26.	Совершенствование техники приседаний на плечах (стандартным и узким положением стоп), груди в ножницах.(уступающем режиме)	Акт.	14	
Итого			328	
ШАХМАТЫ				
1.	История. Шахматная доска.	Интеракт.	12	
2.	Первоначальные сведения. Ходы, цель игры.	Интеракт.	12	
3.	Понятие шаха, мата, пата. Правила игры. Контрольная работа по 1,2 занятиям.	Акт.	12	
4.	Шахматная нотация. Рокировка. Сила фигур и пешек в абсолютной оценке, их свойства и подвижность.	Акт.	10	
5.	Тяжелые и легкие фигуры. Типовые матовые позиции. Центр и фланги.	Акт.	12	
6.	Мат ферзем и ладьей. Мат 2-я ладьями (принцип оттеснения короля на край доски, опасность пата). Превращение пешки.	Акт.	10	
7.	Взаимосвязь шахмат и физической культуры. Воспитательное значение шахмат.	Акт.	14	
8.	Сила фигур и пешек в их абсолютной оценке	Акт.	12	
9.	Классификация и название дебютных построений. Основные требования к дебюту, роль	Акт.	14	
10.	План в шахматной партии. Стадии – дебют, середина, окончания и их особенности.	Акт.	14	
11.	Материальное преимущество. Реализация большого материального преимущества, использование преимущества в конце партии.	Акт.	14	
12.	Упражнение и практика по пройденному материалу.	Акт.	12	

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

4.	Ходьба в сочетании с поворотами в движении, на месте. Дыхательная гимнастика. Индивидуальный режим дня, задачи, которые необходимо учитывать при его организации. Низкий и высокий старт	Акт.	10	
5.	Понятие об утомлении, переутомлении, активный и пассивный отдых. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Челночный бег.	Акт.	12	
6.	Бег на скорость на короткие дистанции из разных исходных положений. Упражнения на равновесие. Прыжки на одной, на двух ногах, на месте.	Акт.	10	
7.	Метание малого мяча в цель на дальность с разбега. Бег на скорость. Основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями (по внешним и внутренним признакам)	Акт.	14	
8.	Общая характеристика и причина возникновения профессиональных заболеваний. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	Акт.	12	
9.	Планирование индивидуальных физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию выносливости. Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки. Бег на выносливость 1000-1200 м.	Акт.	14	
10.	Расчет индекса здоровья по показателям пробы Руфье. Бег на короткие дистанции.	Акт.	14	
11.	Особенности построения содержания самостоятельных занятий по ОФП. Стойки, перемещения, подача мяча.	Акт.	14	
12.	Передача мяча в волейболе. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	Акт.	12	
13.	Комплекс суставной гимнастики по Норбекову.	Акт.	12	
14.	Настольный теннис (стойки, хват ракетки, жонглирование, удары, подача). Учебная игра.	Акт.	14	

15.	Правильное дыхание на уроках гимнастики. Правильная осанка. Бег и ходьба под музыку с изменением скорости.	Акт.	14	
16.	Развитие гибкости и координации. Комплекс аэробных упражнений.	Акт.	16	
17.	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (ходьба на носках, пятках наружной и внутренней стопе и т.д.). Комплекс упражнений на растягивание мышц.	Акт.	14	
18.	Упражнения в равновесии (ходьба с грузом по наклонной скамейке). Упражнения для укрепления мышц спины и живота	Акт.	14	
19.	Массаж и самомассаж. Аэробика. Дыхательная гимнастика.	Акт.	12	
20.	История развития физической культуры в России. Комплекс упражнений для коррекции осанки.	Акт.	14	
21.	Беседа о здоровом образе жизни. Упражнения в равновесии. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на координацию.	Акт.	14	
22.	Профилактика простудных заболеваний. Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой. Упражнения в равновесии.	Акт.	10	
23.	Оказание первой помощи при травмах. Упражнения для различных групп мышц. Упражнения на расслабление.	Акт.	10	
24.	Правила составления утренней гимнастики. Упражнения с гимнастическими палками.	Акт.	10	
25.	Комплекс общеподготовительных упражнений для подвижности плечевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника.	Акт.	12	
26.	Комплекс аэробных упражнений. Ходьба и бег по заданию преподавателя. Упражнения на релаксацию.	Акт.	14	

Итого		328	
--------------	--	------------	--

5.3. Темы семинарских занятий

(не предусмотрены учебным планом)

5.4. Перечень лабораторных работ

(не предусмотрено учебным планом)

5.5. Темы индивидуальных занятий

(не предусмотрено учебным планом)

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

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

6.1. Содержание самостоятельной работы студентов по дисциплине (модулю)

№	Наименование тем и вопросы, выносимые на самостоятельную работу	Форма СР	Кол-во часов	
			ОФО	ЗФО
АЭРОБИКА				
1	Обучение базовой аэробике (обучение базовым шагам, развитие координации движений, релаксация, закрепление базовых шагов, совершенствование базовых аэробных шагов.	подготовка к тестовому контролю		20
2	Степ аэробика	подготовка к тестовому контролю;		10
3	Танцевальные направления в аэробике	подготовка к тестовому контролю		10
4	Силовые классы в аэробике	подготовка к тестовому контролю		10
5	Совершенствование базовой аэробики.	подготовка к тестовому контролю		20
6	Совершенствование базовой аэробики. Совершенствование силовых, скоростных и координационных качеств.	подготовка к тестовому контролю		20
7	Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.	подготовка к тестовому контролю		12
8	Совершенствование в классе степ аэробика, сочетание степ аэробики с различными танцевальными классами.	подготовка к тестовому контролю		12

9	Танцевальные направления в аэробике	подготовка к тестовому контролю		10
10	Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.	подготовка к тестовому контролю		10
11	Совершенствование в классе степ аэробика, сочетание степ аэробики с различными танцевальными классами	подготовка к тестовому контролю		10
12	Обучение классу латино на степах.	подготовка к тестовому контролю		12
13	Фитбол (аэробика партерного характера с использованием резиновых мячей большого размера).	подготовка к тестовому контролю		12
14	Аэробика с оборудованием: - Степ-аэробика (использование степплатформы с регулируемой высотой).	подготовка к тестовому контролю		12
15	Танцевальная фитнес-аэробика: Джаз-аэробика (на основе джазового танца).	подготовка к тестовому контролю		12
16	Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация.	подготовка к тестовому контролю		10
17	Силовые упражнения аэробики без предметов.	подготовка к тестовому контролю		12
18	Силовые упражнения аэробики без предметов на степах.	подготовка к тестовому контролю		12
19	Классическая аэробика.	подготовка к тестовому контролю		12
20	Силовые классы в аэробике	подготовка к тестовому контролю		12
21	Совершенствование базовой аэробики.	подготовка к тестовому контролю		12
22	Обучение классу ЛАТИНО, базовые движения.	подготовка к тестовому контролю		12
23	Танцевальные направления в аэробике.	подготовка к тестовому контролю		20
24	Силовые классы в аэробике	подготовка к тестовому контролю		10

25	Совершенствование базовой аэробики.	подготовка к тестовому контролю		10
26	Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах.	подготовка к тестовому контролю		10
	Итого			324
ВОЛЕЙБОЛ				
1	Обучение технике и тактике игры волейбол	подготовка к тестовому контролю		20
2	Совершенствование передач двумя руками снизу и сверху	подготовка к тестовому контролю		10
3	Обучение перемещениям на площадке	подготовка к тестовому контролю		10
4	Обучение блокированию мяча	подготовка к тестовому контролю		10
5	Обучить основам нападения	подготовка к тестовому контролю		20
6	Обучение подачи (ПЛАНЕР)	подготовка к тестовому контролю		20
7	Обучение стойкам и перемещениям	подготовка к тестовому контролю		12
8	Обучение передаче мяча двумя руками сверху	подготовка к тестовому контролю		12
9	Обучение подачи мяча (верхняя, нижняя, прямая)	подготовка к тестовому контролю		10
10	Обучение атакующим ударом	подготовка к тестовому контролю		10
11	Обучение комбинациям.	подготовка к тестовому контролю		10
12	Обучение приему мяча снизу и сверху двумя руками	подготовка к тестовому контролю		12
13	Упражнения для развития прыгучести	подготовка к тестовому контролю		12
14	Упражнения развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры	подготовка к тестовому контролю		12

15	Совершенствовать н/у	подготовка к тестовому контролю		12
16	Совершенствование техники игры	подготовка к тестовому контролю		10
17	Подвижные игры и эстафеты.	подготовка к тестовому контролю		12
18	Обучение волейболистов игровой деятельности	подготовка к тестовому контролю		12
19	Игра волейбол	подготовка к тестовому контролю		12
20	Совершенствование приема мяча	подготовка к тестовому контролю		12
21	Обучить технике приему мяча сверху и снизу	подготовка к тестовому контролю		12
22	Имитация техники подачи (без мяча). Выполнение подачи по зонам 4,5,6.	подготовка к тестовому контролю		12
23	Выполнение имитация блока над сеткой.	подготовка к тестовому контролю		20
24	Выполнение блока над сеткой без мяча. Выполнение передачи над собой (двумя руками сверху, двумя руками снизу).	подготовка к тестовому контролю		10
25	Изучение техники выполнения нападающего удара. Создание целостного представления об нападающем ударе.	подготовка к тестовому контролю		10
26	Совершенствовать комбинации (1,2,3 темпы)	подготовка к тестовому контролю		10
	Итого			324
КИОКУСИНКАЙ				
1	Методика обучения упражнениям в киокусинкай каратэ, разминка в киокусинкай	подготовка к тестовому контролю		20
2	Обучение обязательным нормативным требованиям базовых технических действий на начальном этапе подготовки для изучения техники блоков и ударов и стойкам в киокусинкай, стоя на месте.	подготовка к тестовому контролю		10
3	Обучение технике упражнений на гибкость растяжку, средством восстановления и стимуляции работы.	подготовка к тестовому контролю		10

4	Обучение технике базовых технических действий на начальном этапе подготовки для изучения техники блоков и ударов и стойкам в киокусинкай, в движении.	подготовка к тестовому контролю		10
5	Обучение перемещениям в киокуинкай методом шаг, подшаг, свич, прыжок, подскок	подготовка к тестовому контролю		20
6	Обучение технике прямых ударов руками	подготовка к тестовому контролю		20
7	Обучение начальной технике ката в киокусинкай каратэ.	подготовка к тестовому контролю		12
8	Обучение прямым и боковым ударов ногами	подготовка к тестовому контролю		12
9	Обучение и совершенствование техники блоков руками	подготовка к тестовому контролю		10
10	Обучение и совершенствование технике блоков и ударов в перемещениях, в киокусинкай методом шаг, подшаг, свич, прыжок, подскок	подготовка к тестовому контролю		10
11	Обучение технике ударов ногами на месте и в движении, передней, задней ногами с шагами вперед, назад, в три уровня, в сторону	подготовка к тестовому контролю		10
12	Совершенствование техники блоков руками.	подготовка к тестовому контролю		12
13	Обучение технике ударов ногами на месте и в движении, передней, задней ногами с шагами вперед, назад, в три уровня, в сторону.	подготовка к тестовому контролю		12
14	Обучение технике специализированных гимнастических комплексов - ката	подготовка к тестовому контролю		12
15	Обучение технике вариантов ухода.	подготовка к тестовому контролю		12
16	Совершенствование соревновательных упражнений в киокусинкай.	подготовка к тестовому контролю		10
17	Совершенствование техники круговых ударов ногами.	подготовка к тестовому контролю		12

18	Совершенствование и обучение базовых технических действий на начальном этапе подготовки для изучения техники блоков и ударов.	подготовка к тестовому контролю		12
19	Совершенствование обязательных нормативных требований в киокусинкай.	подготовка к тестовому контролю		12
20	Совершенствование техники ударов ногами.	подготовка к тестовому контролю		12
21	Совершенствование техники ударов руками.	подготовка к тестовому контролю		12
22	Совершенствование техники соревновательных упражнений. Ведение условно-свободного поединка в парах.	подготовка к тестовому контролю		12
23	Совершенствование технике специально-подготовительных упражнений в киокусинкай.	подготовка к тестовому контролю		20
24	Совершенствование соревновательных упражнений: удары руками, ответные, встречные удары ногами.	подготовка к тестовому контролю		10
25	Совершенствование техники передвижения, маневрирования, специально подготовительной техники ударов руками.	подготовка к тестовому контролю		10
26	Совершенствование техники соревновательных упражнений в тактических действиях киокусинкай каратэ.	подготовка к тестовому контролю		10
	Итого			324
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС				
1	Обучить горизонтальному хвату ракетки и его вариантов и хвата «пером»	подготовка к тестовому контролю		20
2	Научить элементарным движениям ракетки с мячом	подготовка к тестовому контролю		10
3	Научить технике выполнения подачи «челнок»	подготовка к тестовому контролю		10
4	Изучить технику выполнения подачи «маятник»	подготовка к тестовому контролю		10
5	Изучить технику выполнения подачи «веер»	подготовка к тестовому контролю		20
6	Изучить технику выполнения удара «накатом» справа.	подготовка к тестовому контролю		20

7	Обучение последовательности техники удара слева.	подготовка к тестовому контролю		12
8	Изучение техники выполнения удара «топ-спин» справа	подготовка к тестовому контролю		12
9	Изучение техники выполнения удара «топ-спин» слева.	подготовка к тестовому контролю		10
10	Современные подачи «веер» в парах через сетку.	подготовка к тестовому контролю		10
11	Выполнение топ-спина с отскоком от стены. Изучение техники выполнения удара «топ-спин» слева.	подготовка к тестовому контролю		10
12	Изучение техники выполнения удара «топ-спин» справа	подготовка к тестовому контролю		12
13	Изучение техники выполнения подачи «челнок»	подготовка к тестовому контролю		12
14	Изучение элементарным движениям ракетки с мячом	подготовка к тестовому контролю		12
15	Обучение горизонтальному хвату ракетки и его вариантов и хвата «пером»	подготовка к тестовому контролю		12
16	Учебные игры и участие в соревнованиях	подготовка к тестовому контролю		10
17	Изучение техники выполнения удара «топ-спин» справа	подготовка к тестовому контролю		12
18	Изучение техники выполнения удара «топ-спин» слева.	подготовка к тестовому контролю		12
19	Изучение техники выполнения подачи «челнок»	подготовка к тестовому контролю		12
20	Изучение техники выполнения подачи «маятник»	подготовка к тестовому контролю		12
21	Современные подачи «веер» в парах через сетку.	подготовка к тестовому контролю		12
22	Изучение техники выполнения удара «топ-спин» справа	подготовка к тестовому контролю		12
23	Изучение техники выполнения удара «топ-спин» слева	подготовка к тестовому контролю		20
24	Изучение техники выполнения подачи «челнок»	подготовка к тестовому контролю		10

25	Изучение техники выполнения подачи «маятник». Современные подачи «веер» в парах через сетку.	подготовка к тестовому контролю		10
26	Учебные игры и участие в соревнованиях.	подготовка к тестовому контролю		10
	Итого			324
ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА				
1	Методика обучения тяжелоатлетическим упражнениям.	подготовка к тестовому контролю		20
2	Обучение технике скоростно- силовых упражнений для мышц рук ,ног и спины.	подготовка к тестовому контролю		10
3	Обучение технике упражнений на гибкость, средством восстановления и стимуляции работы.	подготовка к тестовому контролю		10
4	Обучение технике протяжки рывковой в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста)	подготовка к тестовому контролю		10
5	Обучение технике протяжки на грудь в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста)	подготовка к тестовому контролю		20
6	Обучение технике приседаний на плечах, на груди, в ножницах.	подготовка к тестовому контролю		20
7	Обучение технике рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприседе, в глубоком седе	подготовка к тестовому контролю		12
8	Обучение и совершенствование техники жима, швунга жимового, рывковых уходов из-за головы рывковым хватом.	подготовка к тестовому контролю		12
9	Обучение технике подъема штанги на грудь от подрыва, выше колена, ниже колена, с помоста в полуприсед в глубокий сед.	подготовка к тестовому контролю		10
10	Обучение и совершенствование технике жима стоя, швунга жимового со стоек,швунга толчкового, толчок с груди в « ножницы»	подготовка к тестовому контролю		10
11	Обучение технике тяги рывковой и толчковой с помоста(до подрыва, без выхода и с выходом на носок(уступающем режиме))	подготовка к тестовому контролю		10

12	Совершенствование техники протяжки рывковой в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста)	подготовка к тестовому контролю		12
13	Совершенствование техники протяжки на грудь в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста)	подготовка к тестовому контролю		12
14	Обучение технике рывка с плитов (различной высоты) в полуприсед , глубокий сед.	подготовка к тестовому контролю		12
15	Обучение технике подъема на грудь с плитов (различной высоты) в полуприсед , глубокий сед.	подготовка к тестовому контролю		12
16	Совершенствование рывка и толчка классического («ножницы» швунга толчкового).	подготовка к тестовому контролю		10
17	Совершенствование техники рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприседе . в глубоком седе.	подготовка к тестовому контролю		12
18	Совершенствование и обучение подъема штанги на грудь (п.п, в полный сед) +жим стоя+швунг жимовой + швунг толчковый + толчок в «ножницы»	подготовка к тестовому контролю		12
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))	подготовка к тестовому контролю		12
20	Совершенствование и обучении технике приседаний на плечах (стандартным и узким положением стоп), груди в ножницах.(уступающем режиме)	подготовка к тестовому контролю		12
21	Совершенствование техники рывка и толчка в условиях соревнований.	подготовка к тестовому контролю		12
22	Совершенствование техники рывка и подъема на грудь с плитов (различной высоты)	подготовка к тестовому контролю		12

23	Совершенствование техники рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприсед, в глубоком седе	подготовка к тестовому контролю		20
24	Совершенствование подъема штанги на грудь (п.п, в глубокий сед) из и.п. гриф от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста.	подготовка к тестовому контролю		10
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))	подготовка к тестовому контролю		10
26	Совершенствование техники приседаний на плечах (стандартным и узким положением стоп), груди в ножницах.(уступающем режиме)	подготовка к тестовому контролю		10
	Итого			324
ШАХМАТЫ				
1	История. Шахматная доска.	подготовка к тестовому контролю		20
2	Первоначальные сведения. Ходы, цель игры.	подготовка к тестовому контролю		10
3	Понятие шаха, мата, пата. Правила игры. Контрольная работа по 1,2 занятиям.	подготовка к тестовому контролю		10
4	Шахматная нотация. Рокировка. Сила фигур и пешек в абсолютной оценке, их свойства и подвижность.	подготовка к тестовому контролю		10
5	Тяжелые и легкие фигуры. Типовые матовые позиции. Центр и фланги.	подготовка к тестовому контролю		20
6	Мат ферзем и ладьей. Мат 2-я ладьями (принцип оттеснения короля на край доски, опасность пата). Превращение пешки.	подготовка к тестовому контролю		20
7	Взаимосвязь шахмат и физической культуры. Воспитательное значение шахмат.	подготовка к тестовому контролю		12
8	Сила фигур и пешек в их абсолютной оценке	подготовка к тестовому контролю		12

9	Классификация и название дебютных построений. Основные требования к дебюту, роль	подготовка к тестовому контролю		10
10	План в шахматной партии. Стадии – дебют, середина, окончания и их особенности.	подготовка к тестовому контролю		10
11	Материальное преимущество. Реализация большого материального преимущества, использование преимущества в конце партии.	подготовка к тестовому контролю		10
12	Упражнение и практика по пройденному материалу.	подготовка к тестовому контролю		12
13	Упражнение и практика по пройденному материалу.	подготовка к тестовому контролю		12
14	Атака в шахматной партии, подготовка в осуществлении Примеры (на основе анализа дебютных ходов)	подготовка к тестовому контролю		12
15	Защита в шахматной партии, ее принципы. Активная и пассивная оборона. Примеры.	подготовка к тестовому контролю		12
16	Комбинационный план в действии как совокупность средств и защита (в элементарном виде). Примеры, методические указания.	подготовка к тестовому контролю		10
17	Седьмая и вторая горизонтали, открытые и полуоткрытые линии.	подготовка к тестовому контролю		12
18	Различная активность и ценность фигур.	подготовка к тестовому контролю		12
19	Сильные и слабые поля.	подготовка к тестовому контролю		12
20	Основные тактические приемы.	подготовка к тестовому контролю		12
21	Типичные жертвы.	подготовка к тестовому контролю		12
22	Простейшие окончания: А) Ладейные Б) Легкофигурные	подготовка к тестовому контролю		12
23	Упражнения и практика по пройденному материалу.	подготовка к тестовому контролю		20
24	Шахматная композиция	подготовка к тестовому контролю		10

25	Анализ партий. Техника расчета вариантов.	подготовка к тестовому контролю		10
26	Дебютный репертуар. Краткий обзор дебютов (популярных часто применяемых).	подготовка к тестовому контролю		10
	Итого			324
Специальная медицинская группа				
1	Инструктаж по ТБ. Роль физической культуры в восстановлении здоровья. ЗОЖ. Упражнения для разминки. Ходьба под счет. Легкий бег.	подготовка к тестовому контролю		20
2	Подбор индивидуального комплекса для каждого студента согласно чередованию бега и ходьбы	подготовка к тестовому контролю		10
3	Влияние ежедневных пеших прогулок на здоровье. Техника спортивной ходьбы. Эстафетный бег.	подготовка к тестовому контролю		10
4	Ходьба в сочетании с поворотами в движении, на месте. Дыхательная гимнастика. Индивидуальный режим дня, задачи, которые необходимо учитывать при его организации. Низкий и высокий старт	подготовка к тестовому контролю		10
5	Понятие об утомлении, переутомлении, активный и пассивный отдых. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Челночный бег.	подготовка к тестовому контролю		20
6	Бег на скорость на короткие дистанции из разных исходных положений. Упражнения на равновесие. Прыжки на одной, на двух ногах, на месте.	подготовка к тестовому контролю		20
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)	подготовка к тестовому контролю		12

8	Общая характеристика и причина возникновения профессиональных заболеваний. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	подготовка к тестовому контролю		12
9	Планирование индивидуальных физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию выносливости. Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки. Бег на выносливость 1000-1200 м.	подготовка к тестовому контролю		10
10	Расчет индекса здоровья по показателям пробы Руфье. Бег на короткие дистанции.	подготовка к тестовому контролю		10
11	Особенности построения содержания самостоятельных занятий по ОФП. Стойки, перемещения, подача мяча.	подготовка к тестовому контролю		10
12	Передача мяча в волейболе. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	подготовка к тестовому контролю		12
13	Комплекс суставной гимнастики по Норбекову.	подготовка к тестовому контролю		12
14	Настольный теннис (стойки, хват ракетки, жонглирование, удары, подача). Учебная игра.	подготовка к тестовому контролю		12
15	Правильное дыхание на уроках гимнастики. Правильная осанка. Бег и ходьба под музыку с изменением скорости.	подготовка к тестовому контролю		12
16	Развитие гибкости и координации. Комплекс аэробных упражнений.	подготовка к тестовому контролю		10
17	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (ходьба на носках, пятках наружной и внутренней стопе и т.д.). Комплекс упражнений на растягивание мышц.	подготовка к тестовому контролю		12
18	Упражнения в равновесии (ходьба с грузом по наклонной скамейке). Упражнения для укрепления мышц спины и живота	подготовка к тестовому контролю		12
19	Массаж и самомассаж. Аэробика. Дыхательная гимнастика.	подготовка к тестовому контролю		12

20	История развития физической культуры в России. Комплекс упражнений для коррекции осанки.	подготовка к тестовому контролю		12
21	Беседа о здоровом образе жизни. Упражнения в равновесии. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на координацию.	подготовка к тестовому контролю		12
22	Профилактика простудных заболеваний. Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой. Упражнения в равновесии.	подготовка к тестовому контролю		12
23	Оказание первой помощи при травмах. Упражнения для различных групп мышц. Упражнения на расслабление.	подготовка к тестовому контролю		20
24	Правила составления утренней гимнастики. Упражнения с гимнастическими палками.	подготовка к тестовому контролю		10
25	Комплекс общеподготовительных упражнений для подвижности плечевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника.	подготовка к тестовому контролю		10
26	Комплекс аэробных упражнений. Ходьба и бег по заданию преподавателя. Упражнения на релаксацию.	подготовка к тестовому контролю		10
Итого				324

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
ОК-7		
Знать	основы физической культуры и здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	тестовый контроль

Уметь	планировать и организовывать занятия физкультурой и спортом, направленные на совершенствование своей физической подготовки и сохранение и укрепление здоровья	тестовый контроль
Владеть	навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой	зачет
ОК-9		
Знать	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	тестовый контроль
Уметь	осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом	тестовый контроль
Владеть	способами и средствами организации здорового образа жизни	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. Выступление на итоговых соревнованиях

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

7.3.1 Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

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	

Достаточный	зачтено
Базовый	
Компетенция не сформирована	не зачтено

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

Основная литература.

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

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

Дополнительная литература.

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-метод пособие, др.)	Кол-во в библи.
1.	Капилевич, Л. В. Физиология спорта : учебное пособие / Л. В. Капилевич. — Томск : ТГУ, 2013. — 192 с. — ISBN 978-5-94621-354-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/44227 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебные пособия	https://e.lanbook.com/book/44227
2.	Катанский, С. А. Многостилевое контактное карате : учебное пособие / С. А. Катанский. — Москва : МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2010. — 629 с. — ISBN 978-5-7038-3165-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/106638 (дата обращения: 30.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.		
3.	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: https://e.lanbook.com/book/76740 (дата обращения: 27.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.		https://e.lanbook.com/book/76740

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

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

- 1.Поисковые системы: <http://www.rambler.ru>, <http://yandex.ru>,
- 2.Федеральный образовательный портал www.edu.ru.
- 3.Российская государственная библиотека <http://www.rsl.ru/ru>
- 4.Государственная публичная научно-техническая библиотека России URL: <http://gpntb.ru>.
- 5.Государственное бюджетное учреждение культуры Республики Крым «Крымская республиканская универсальная научная библиотека»

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

7.Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (РИНЦ)

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

Общие рекомендации по самостоятельной работе бакалавров

Подготовка современного бакалавра предполагает, что в стенах университета он овладеет методологией самообразования, самовоспитания, самосовершенствования. Это определяет важность активизации его работы.

Самостоятельная работа формирует творческую активность бакалавров, представление о своих научных и социальных возможностях, способность вычленять главное, совершенствует приемы обобщенного мышления, предполагает более глубокую проработку ими отдельных тем, определенных программой.

Основными видами и формами самостоятельной работы студентов по данной дисциплине являются: самоподготовка по отдельным вопросам; подготовка к тестовому контролю; подготовка к зачету.

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной литературы. Основная функция учебников – ориентировать в системе тех знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены по данной дисциплине будущими специалистами. Учебник также служит путеводителем по многочисленным произведениям, ориентируя в именах авторов, специализирующихся на определённых научных направлениях, в названиях их основных трудов. Вторая функция учебника в том, что он очерчивает некий круг обязательных знаний по предмету, не претендуя на глубокое их раскрытие.

Чтение рекомендованной литературы – это та главная часть системы самостоятельной учебы бакалавра, которая обеспечивает подлинное усвоение науки. Читать эту литературу нужно по принципу: «идея, теория, метод в одной, в другой и т.д. книгах».

Во всех случаях рекомендуется рассмотрение теоретических вопросов не менее чем по трем источникам. Изучение проблемы по разным источникам – залог глубокого усвоения науки. Именно этот блок, наряду с выполнением практических заданий является ведущим в структуре самостоятельной работы

Вниманию бакалавров предлагаются список литературы, вопросы к самостоятельному изучению и вопросы к зачету.

Для успешного овладения дисциплиной необходимо выполнять следующие требования:

- выполнять все определенные программой виды работ;

- посещать занятия, т.к. весь материал взаимосвязан между собой и, зачастую, самостоятельного овладения пропущенным материалом недостаточно для качественного его усвоения;
- все рассматриваемые на занятиях вопросы обязательно фиксировать в отдельную тетрадь и сохранять её до окончания обучения в вузе;
- проявлять активность при подготовке и на занятиях, т.к. конечный результат овладения содержанием дисциплины необходим, в первую очередь, самому
- в случаях пропуска занятий по каким-либо причинам обязательно отрабатывать пропущенное преподавателю во время индивидуальных консультаций.

Внеурочная деятельность бакалавра по данной дисциплине предполагает:

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

Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у бакалавра умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий. Объём заданий рассчитан максимально на 2-3 часа в неделю. При этом алгоритм подготовки будет

- 1 этап – поиск в литературе теоретической информации по предложенным преподавателем вопросам;

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

- 3 этап – составление плана ответа на каждый вопрос;

- 4 этап – поиск примеров по данной проблематике.

Подготовка к тестовому контролю

Основное достоинство тестовой формы контроля – это простота и скорость, с которой осуществляется первая оценка уровня обученности по конкретной теме, позволяющая, к тому же, реально оценить готовность к итоговому контролю в иных формах и, в случае необходимости, откорректировать те или иные элементы темы.

Подготовка к тестированию

1. Уточните объём материала (отдельная тема, ряд тем, раздел курса, объём всего курса), по которому проводится тестирование.
2. Прочтите материалы лекций, учебных пособий.
3. Обратите внимание на характер заданий, предлагаемых на практических занятиях.

4. Составьте логическую картину материала, выносимого на тестирование (для продуктивной работы по подготовке к тестированию необходимо представлять весь подготовленный материал как систему, понимать закономерности, взаимосвязи в рамках этой системы).

Подготовка к зачету

Зачет является традиционной формой проверки знаний, умений, компетенций, сформированных у студентов в процессе освоения всего содержания изучаемой дисциплины. Обычный зачет отличается от экзамена только тем, что преподаватель не дифференцирует баллы, которые он выставляет по его итогам.

Самостоятельная подготовка к зачету должна осуществляться в течение всего семестра, а не за несколько дней до его проведения.

Подготовка включает следующие действия. Прежде всего нужно перечитать все лекции, а также материалы, которые готовились к семинарским и практическим занятиям в течение семестра. Затем надо соотнести эту информацию с вопросами, которые даны к зачету. Если информации недостаточно, ответы находят в предложенной преподавателем литературе. Рекомендуются делать краткие записи. Речь идет не о шпаргалке, а о формировании в сознании четкой логической схемы ответа на вопрос. Накануне зачета необходимо повторить ответы, не заглядывая в записи. Время на подготовку к зачету по нормативам университета составляет не менее 4 часов.

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

Информационные технологии применяются в следующих направлениях:
оформление письменных работ выполняется с использованием текстового редактора;
демонстрация компьютерных материалов с использованием мультимедийных технологий;
использование информационно-справочного обеспечения, такого как: правовые справочные системы (Консультант+ и др.), онлайн словари, справочники (Грамота.ру, Интуит.ру, Википедия и др.), научные публикации.
использование специализированных справочных систем (электронных учебников, справочников, коллекций иллюстраций и фотоизображений, фотобанков, профессиональных социальных сетей и др.).

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

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

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

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

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

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

Электронно-библиотечная система Библиокомплектатор

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

Редакция Базы данных «ПОЛПРЕД Справочники»

Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ»

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

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