МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

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

**Кафедра физической культуры**

| | |
|---|---|
| СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДАЮ |
| Руководитель ОПОП | Заведующий кафедрой |
| _____Л.Ю. Усеинова | _____Н.Н. Мухамедьяров |
| 17 марта 2026 г. | 17 марта 2026 г. |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
## Б1.О.03.04 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

направление подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)
профиль подготовки «Декоративно-прикладное искусство и дизайн»,
профилизация «Технология и дизайн одежды»

факультет инженерно-технологический

Симферополь, 2026

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ "КРЫМСКИЙ ИНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ФЕВЗИ ЯКУБОВА"

Подписано цифровой подписью: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ "КРЫМСКИЙ ИНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ФЕВЗИ ЯКУБОВА"
Дата: 2026.05.26 08:40:11 +03'00'

Рабочая программа дисциплины Б1.О.03.04 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для бакалавров направления подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям). Профиль «Декоративно-прикладное искусство и дизайн», профилизация «Технология и дизайн одежды» составлена на основании ФГОС ВО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 № 124.

Составитель
рабочей программы _____ Н.Н. Мухамедьяров
подпись

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры
от 09 февраля 2026 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой _____ Н.Н. Мухамедьяров
подпись

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании УМК инженерно-технологического факультета
от 17 марта 2026 г., протокол № 5

Председатель УМК _____ Э.Р. Шарипова
подпись

**1.Рабочая программа дисциплины Б1.О.03.04 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для бакалавриата направления подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям), профиль подготовки «Декоративно-прикладное искусство и дизайн», профилизация «Технология и дизайн одежды».**

**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

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

**2.2. Планируемые результаты освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины Б1.О.03.04 «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

**Владеть:**

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

**3. Место дисциплины в структуре ОПОП.**

Дисциплина Б1.О.03.04 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам обязательной части и входит в модуль "Самоорганизация и саморазвитие" 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 | | 64 | | | 64 | | | 4 | За |
| 3 | 72 | | 68 | | | 68 | | | 4 | За |
| 4 | 60 | | 56 | | | 56 | | | 4 | За |
| 5 | 72 | | 68 | | | 68 | | | 4 | За |
| 6 | 56 | | 48 | | | 48 | | | 8 | За |
| Итого по ОФО | 328 | | 304 | | | 304 | | | 24 | |

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

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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Всего часов за 2 семестр | 68 | | | 64 | | | 4 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах. | 18 | | | 14 | | | 4 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование в классе степ аэробика, сочетание степ аэробики с различными танцевальными классами. | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Танцевальные направления в аэробике | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах. | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование в классе степ аэробика, сочетание степ аэробики с различными танцевальными классами | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 3 семестр | 72 | | | 68 | | | 4 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| Обучение классу латино на степах. | 16 | | | 12 | | | 4 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Фитбол (аэробика партерного характера с использованием резиновых мячей большого размера). | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Аэробика с оборудованием: Степ-аэробика (использование степплатформы с регулируемой высотой). | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Танцевальная фитнес-аэробика: Джаз-аэробика (на основе джазового танца). | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 4 семестр | 60 | | | 56 | | | 4 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| Силовые упражнения аэробики без предметов. | 18 | | | 14 | | | 4 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Силовые упражнения аэробики без предметов на степах. | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Классическая аэробика. | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Силовые классы в аэробике | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование базовой аэробики. | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 5 семестр | 72 | | | 68 | | | 4 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| Обучение классу ЛАТИНО, базовые движения. | 18 | | | 10 | | | 8 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Танцевальные направления в аэробике. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Силовые классы в аэробике | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование базовой аэробики. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах. | 8 | | | 8 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 6 семестр | 56 | | | 48 | | | 8 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| **Всего часов дисциплине** | 328 | | | 304 | | | 24 | | | | | | | | |
| часов на контроль | | | | | | | | | | | | | | | |
| **МНОГОБОРЬЕ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Основные правила проведения соревнований по различным видам многоборья. | 14 | | | 10 | | | 4 | | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствованиет ехники бега на различных стайерских дистанциях. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Специальная физическая подготовка. | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Общая физическая подготовка. | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 2 семестр | 68 | | | 64 | | | 4 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| Техника обучения спортивной ходьбы. | 18 | | | 14 | | | 4 | | | | | | | | 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 | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 3 семестр | 72 | | | 68 | | | 4 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| . Упражнения для развития прыгучести. | 16 | | | 12 | | | 4 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Упражнения для развития качеств, необходимые при выполнении контрольных тестов. | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствовать технико тактические действия во время выполнения тестов. | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Прием тестов. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 4 семестр | 60 | | | 56 | | | 4 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| Подвижные игры и эстафеты. | 18 | | | 14 | | | 4 | | | | | | | | 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. | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 5 семестр | 72 | | | 68 | | | 4 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка. | 18 | | | 10 | | | 8 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Специальная физическая подготовка. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование техники низкого старта в беге на короткие дистанции. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Силовая подготовка. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Соревнование. Восстановительное занятие. | 8 | | | 8 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 6 семестр | 56 | | | 48 | | | 8 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| **Всего часов дисциплине** | 328 | | | 304 | | | 24 | | | | | | | | |
| часов на контроль | | | | | | | | | | | | | | | |
| **КИОКУСИНКАЙ** | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Методика обучения упражнениям в киокусинкай каратэ, разминка в киокусинкай | 14 | | | 10 | | | 4 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение обязательным нормативным требованиям базовых технических действий. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение технике упражнений на гибкость растяжку, средством восстановления и стимуляции работы. | 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 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение перемещениям в киокуинкай методом шаг, подшаг, свич, прыжок, подскок | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение технике прямых ударов руками | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 2 семестр | 68 | | | 64 | | | 4 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| Обучение начальной технике ката в киокусинкай каратэ. | 18 | | | 14 | | | 4 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение прямых и боковых ударов ногами | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Обучение и совершенствование техники блоков руками | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение и совершенствование технике блоков и ударов в перемещениях, в киокусинкай методом шаг, подшаг, свич, прыжок, подскок | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение технике ударов ногами на месте и в движении, передней, задней ногами с шагами вперед, назад, в три уровня, в сторону | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 3 семестр | 72 | | | 68 | | | 4 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| Совершенствование техники блоков руками. | 16 | | | 12 | | | 4 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение технике ударов ногами на месте и в движении, передней, задней ногами с шагами вперед, назад, в три уровня, в сторону. | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение технике специализированных гимнастических комплексов - ката | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение технике вариантов ухода. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование соревновательных упражнений в киокусинкай. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 4 семестр | 60 | | | 56 | | | 4 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Совершенствование техники круговых ударов ногами. | 18 | | | 14 | | | 4 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование и обучение базовых технических действий на начальном этапе подготовки для изучения техники блоков и ударов. | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование обязательных нормативных требований в киокусинкай. | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование техники ударов ногами. | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование техники ударов руками. | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 5 семестр | 72 | | | 68 | | | 4 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| Совершенствование техники соревновательных упражнений. Ведение условно-свободного поединка в парах. | 18 | | | 10 | | | 8 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование технике специально-подготовительных упражнений в киокусинкай. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование соревновательных упражнений: удары руками, ответные, встречные удары ногами. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование техники передвижения, маневрирования, специально подготовительной техники ударов руками. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Совершенствование техники соревновательных упражнений в тактических действиях киокусинкай каратэ. | 8 | | | 8 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 6 семестр | 56 | | | 48 | | | 8 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| **Всего часов дисциплине** | 328 | | | 304 | | | 24 | | | | | | | | |
| часов на контроль | | | | | | | | | | | | | | | |
| **АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Знакомство с группой. Правила поведения в зале. Правила составления тренировочного комплекса упражнений. Питьевой режим во время тренировки. | 14 | | | 10 | | | 4 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса. Правила питания в процессе тренировок. Техника выполнения упражнений с использованием 14ч - 5 собственного веса. Правила питания в процессе тренировок. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Обучение и выполнение комплекса упражнений для мышц спины с использованием собственного веса. Комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного веса | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение и выполнение комплекса упражнений для брюшного пресса с использованием собственного веса. Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение выполнению упражнений на груза-блочных устройствах (особенности техники). Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса. Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса. Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса. | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Всего часов за 2 семестр | 68 | | | 64 | | | 4 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| Обучение и выполнение комплекса упражнений на груза-блочных устройствах для мышц спины. | 18 | | | 14 | | | 4 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение упражнениям на груза-блочных устройствах для мышц спины. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение упражнениям на груза-блочных устройствах для мышц рук. Сочетание комплекса упражнений с собственным весом и на груза-блочных устройствах. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение упражнениям для плечевого пояса. Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Обучение комплексу упражнений для мышц ног и брюшного пресса. Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Правила восстановления после тренировки. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 3 семестр | 72 | | | 68 | | | 4 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП. Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой). Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. | 16 | | | 12 | | | 4 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой. Правила подбора веса штанги и гантелей. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Обучение комплексу со свободным весом для мышц плечевого пояса. Обучение комплексу со свободным весом для мышц спины и ног. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение базовым и изолирующим упражнениям (основные понятия, техника выполнения). Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Обучение комбинированному комплексу упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 4 семестр | 60 | | | 56 | | | 4 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Правила выполнения разминки перед тренировкой. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины и бицепса. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и спины. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. | 18 | | | 14 | | | 4 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Правила выполнения разминки перед тренировкой. Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений. | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение комбинированному комплексу упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса. | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 5 семестр | 72 | | | 68 | | | 4 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| Правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения (по принципу «пирамиды»). | 18 | | | 10 | | | 8 | | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и бицепса. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины плеч и трицепса. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц ног и брюшного пресса. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для 10 7 мышц спины и бицепса. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и брюшного пресса. Комплекс упражнений по | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Правила построения тренировки с непредельным отягощением способом «до отказа», с помощью партнера. Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди бицепса и брюшного пресса. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины плеч и трицепса. Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц ног и брюшного пресса. Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди ног и брюшного пресса. Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины бицепса и брюшного пресса. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Правила построения тренировки методом «максимальных усилий». Правила самоконтроля и интервалов отдыха. Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди бицепса и брюшного пресса. Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины плеч и трицепса, плечевого пояса, брюшного пресса. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. | 8 | | | 8 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 6 семестр | 56 | | | 48 | | | 8 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| **Всего часов дисциплине** | 328 | | | 304 | | | 24 | | | | | | | | |
| часов на контроль | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Методика обучения тяжелоатлетическим упражнениям. | 14 | | | 10 | | | 4 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение технике скоростно- силовых упражнений для мышц рук ,ног и спины. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение технике упражнений на гибкость, средством восстановления и стимуляции работы. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение технике протяжки рывковой в стойку | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение технике протяжки на грудь в стойку | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение технике приседаний на плечах, на груди, в ножницах. | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 2 семестр | 68 | | | 64 | | | 4 | | | | | | | | |
| 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 | 18 | | | 14 | | | 4 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение и совершенствование техники жима, швунга жимового, рывковых уходов из-за головы рывковым хватом. | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение технике подьема штанги на грудь от подрыва, выше колена, ниже колена, с помоста в полуприсед в глубокий сед. | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Обучение и совершенствование технике жима стоя, швунга жимового со стоек,швунга толчкового, толчок с груди в «ножницы» | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение технике тяги рывковой и толчковой с помоста (до подрыва, без выхода и с выходом на носок (уступающем режиме)) | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 3 семестр | 72 | | | 68 | | | 4 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| Совершенствование техники протяжки рывковой в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста) | 16 | | | 12 | | | 4 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование техники протяжки на грудь в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста) | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение технике рывка с плинтов (различной высоты) в полуприсед , глубокий сед. | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение технике подьема на грудь с плинтов (различной высоты) в полуприсед , глубокий сед. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование рывка и толчка классического («ножницы» швунга толчкового). | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 4 семестр | 60 | | | 56 | | | 4 | | | | | | | | |
| 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. | 18 | | | 14 | | | 4 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование и обучение подъема штанги на грудь | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование техники тяги рывковой и толчковой с помоста, подставки, с плинтов (различной высоты) (до подрыва, без выхода и с выходом на носок (уступающем режиме)) | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование и обучении технике приседаний на плечах (стандартным и узким положением стоп), груди в ножницах.(уступающем режиме) | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование техники рывка и толчка в условиях соревнований. | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 5 семестр | 72 | | | 68 | | | 4 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| Совершенствование техники рывка и подьема на грудь с плинтов (различной высоты) | 18 | | | 10 | | | 8 | | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Совершенствование техники рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприсед, в глубоком седе | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование подьема штанги на грудь (п.п, в глубокий сед) из и.п. гриф от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование техники тяги рывковой и толчковой с помоста, подставки, с плинтов (различной высоты) до подрыва, без выхода и с выходом на носок (уступающем режиме)) | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование техники приседаний на плечах (стандартным и узким положением стоп), груди в ножницах (уступающем режиме) | 8 | | | 8 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 6 семестр | 56 | | | 48 | | | 8 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| **Всего часов дисциплине** | 328 | | | 304 | | | 24 | | | | | | | | |
| часов на контроль | | | | | | | | | | | | | | | |
| **АРМРЕСЛИНГ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Базовые действие: Подход к столу, постановка ног, постановка локтя предплечья. | 14 | | | 10 | | | 4 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Постановка углов предплечья, плеча, захват рукоятки. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Работа ног: положение опорной ноги и толкающий ноги. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Ознакомление с техническими навыками борьбы за столом постановки захвата кисти соперника. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Ознакомление видом борьбы: верхом, в крюк, в косу. | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Подводящие упражнения к стойки за столом, проработка мышечных групп участвующих в этом упражнении. | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 2 семестр | 68 | | | 64 | | | 4 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| Разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами, туловищем, их взаимодействие во время выполнение атакующих, защитных и контратакующих действий. | 18 | | | 14 | | | 4 | | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Базовые упражнение для укрепления рук: пронация кисти с отягощением с лямкой, накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением, сгибание и разгибание рук стоя с w-грифом, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине с прогибом, хват молот, хват классический и обратным хватом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусья. | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Базовые упражнение для укрепление спины: гиперикстензия, наклоны со штангой на плечах, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине широким хватом, тяга со штангой на вытянутых руках, на прямых ногах, базовые упражнение для укрепление ног: приседание со штангой на плечах(на груди), подъём на носок с отягощением, выпады со штангой на плечах. | 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. | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 3 семестр | 72 | | | 68 | | | 4 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| Обучение борьбы в крюк: в супинации кисти и перемещение с протяжкой. | 16 | | | 12 | | | 4 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение защитных и контратакующих действий против борьбы в крюк. | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение борьбы в косу: в трицепс с продавливанием вниз. | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение защитных и контратакующих действий против борьбы в косу. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Обучение защитных и контратакующих действий против борьбы верхом. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 4 семестр | 60 | | | 56 | | | 4 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта. | 18 | | | 14 | | | 4 | | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами, туловищем, их взаимодействие вовремя выполнение атакующих, защитных и контратакующих действий. | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта. | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Базовые упражнение для укрепление спины: гиперикстензия, наклоны со штангой на плечах, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине широким хватом, тяга со штангой на вытянутых руках, на прямых ногах | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Постановка углов предплечья, плеча, захват рукоятки. | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 5 семестр | 72 | | | 68 | | | 4 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| Совершенствование упражнения борьбы верхом: в пронацию кисти и перемещение с протяжкой | 18 | | | 10 | | | 8 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Совершенствование упражнения борьбы в крюк: в супинации кисти и перемещение с протяжкой. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Совершенствование упражнения (разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами). | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Упражнения, которые направлены на развитие силовых качеств. | 8 | | | 8 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 6 семестр | 56 | | | 48 | | | 8 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| **Всего часов дисциплине** | 328 | | | 304 | | | 24 | | | | | | | | |
| часов на контроль | | | | | | | | | | | | | | | |
| **РЕГБИ** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Правила поведения и меры безопасности при проведении занятий. Готовность к регби. | 14 | | | 10 | | | 4 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Введение в регби, правила игры регби. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Передача мяча пасом и получение мяча. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Ловля мяча. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Подбор мяча. Удары ногой, удар с земли при начальных ударах. | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Штрафные и свободные удары. | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 2 семестр | 68 | | | 64 | | | 4 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| Штрафные и свободные удары | 18 | | | 14 | | | 4 | | | | | | | | 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. | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 3 семестр | 72 | | | 68 | | | 4 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| Ознакомление с тренажерами, используемыми для развитая мышц груди, спины и брюшного пресса. | 16 | | | 12 | | | 4 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Упражнения, которые направлены на развитие силовых качеств. | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Прием выходных нормативов. | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и спины. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Жим штанги лежа. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 4 семестр | 60 | | | 56 | | | 4 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| Вступительное занятие на поле. Задание и содержание специального раздела. Правила поведения и меры безопасности при проведении занятий. Готовность к регби. | 18 | | | 14 | | | 4 | | | | | | | | 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. | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 5 семестр | 72 | | | 68 | | | 4 | | | | | | | | |
| 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. | 18 | | | 10 | | | 8 | | | | | | | | тестовый контроль |
| 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. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Ознакомление с тренажерами, которые используются для развитая мышц груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мышц груди, спины и брюшного пресса. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Прием выходных нормативов: подъем туловища на римской лавке, жим штанги лежа от грудей, гиперэкстензия. 1.Выполнение упражнений для развития мышц ног. 2. 2.Прием выходных нормативов: подтягивание на перекладине широким хватом за голову, приседание со штангой на спине. 3. Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и спины. Контроль за уровнем развития силовых качеств: Оценка уровня силовых качеств мышц брюшного пресса, груди, спины при помощи тестов: подъем туловища на | 8 | | | 8 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 6 семестр | 56 | | | 48 | | | 8 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| **Всего часов дисциплине** | 328 | | | 304 | | | 24 | | | | | | | | |
| часов на контроль | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ШАХМАТЫ** | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| История. Шахматная доска. | 14 | | | 10 | | | 4 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Первоначальные сведения. Ходы, цель игры. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Понятие шаха, мата, пата. Правила игры. Контрольная работа по 1,2 занятиям. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Шахматная нотация. Рокировка. Сила фигур и пешек в абсолютной оценке, их свойства и подвижность. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Тяжелые и легкие фигуры. Типовые матовые позиции. Центр и фланги. | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Мат ферзем и ладьей. Мат 2-я ладьями (принцип оттеснения короля на край доски, опасность пата). Превращение пешки. | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 2 семестр | 68 | | | 64 | | | 4 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| Взаимосвязь шахмат и физической культуры. Воспитательное значение шахмат. | 18 | | | 14 | | | 4 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Сила фигур и пешек в их абсолютной оценке | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Классификация и название дебютных построений. Основные требования к дебюту, роль | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| План в шахматной партии. Стадии – дебют, середина, окончания и их особенности. | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Материальное преимущество. Реализация большого материального преимущества, использование преимущества в конце партии. | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 3 семестр | 72 | | | 68 | | | 4 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| Упражнение и практика по пройденному материалу. | 16 | | | 12 | | | 4 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Упражнение и практика по пройденному материалу. | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Атака в шахматной партии, подготовка в осуществлении Примеры (на основе анализа дебютных ходов) | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Защита в шахматной партии, ее принципы. Активная и пассивная оборона. Примеры. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Комбинационный план в действии как совокупность средств и защита (в элементарном виде). Примеры, методические указания. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 4 семестр | 60 | | | 56 | | | 4 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| Седьмая и вторая горизонтали, открытые и полуоткрытые линии. | 18 | | | 14 | | | 4 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Различная активность и ценность фигур. | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Сильные и слабые поля. | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Основные тактические приемы. | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Типичные жертвы. | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 5 семестр | 72 | | | 68 | | | 4 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| Простейшие окончания:<br>А) Ладейные<br>Б) Легкофигурные | 18 | | | 10 | | | 8 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Упражнения и практика по пройденному материалу. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Шахматная композиция | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Анализ партий. Техника расчета вариантов. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Дебютный репертуар. Краткий обзор дебютов (популярных часто применяемых). | 8 | | | 8 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 6 семестр | 56 | | | 48 | | | 8 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| **Всего часов дисциплине** | 328 | | | 304 | | | 24 | | | | | | | | |
| часов на контроль | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Специальная медицинская группа** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Инструктаж по ТБ. Роль физической культурыв восстановлении здоровья.ЗОЖ.Упражнения для разминки.Ходьба под счет. Легкий бег. | 14 | | | 10 | | | 4 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Подбор индивидуального комплекса для каждого студента согласно чередование бега и ходьбы | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Влияние ежедневных пеших прогулок на здоровье. Техника спортивной ходьбы. Эстафетный бег. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Ходьба в сочетании с поворотамив движении, на месте. Дыхательная гимнастика. Индивидуальный режим дня, задачи, которые необходимо учитывать при его организации. Низкий и высокий старт | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Понятие об утомлении, переутомлении, активный и пассивный отдых. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Челночный бег. | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Бег на скорость на короткие дистанции из разных исходных положений. Упражнения на равновесие. Прыжки на одной, на двух ногах, на месте. | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 2 семестр | 68 | | | 64 | | | 4 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Метание малого мяча в цельи на дальность с разбега. Бег на скорость. Основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями (по внешним и внутренним признакам) | 18 | | | 14 | | | 4 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Общая характеристика и причина возникновения профессиональных заболеваний.Специальные беговые и прыжковые упражнения. | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Планирование индивидуальных физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию выносливости.Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки.Бег на выносливость 1000-1200 м. | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Расчет индекса здоровья по показателям пробы Руфье. Бег на короткие дистанции. | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Особенности построенияи содержания самостоятельныхзанятий по ОФП.Стойки, перемещения, подача мяча. | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 3 семестр | 72 | | | 68 | | | 4 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| Передача мяча в волейболе. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. | 16 | | | 12 | | | 4 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Комплекс суставной гимнастики по Норбекову. | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Настольный теннис (стойки, хватракетки, жонглирование, удары, подача). Учебная игра. | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Правильное дыхание на уроках гимнастики. Правильная осанка. Бег и ходьба под музыку с изменением скорости. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Развитие гибкости икоординации. Комплекс аэробных упражнений. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 4 семестр | 60 | | | 56 | | | 4 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (ходьба на носках, пятках наружной и внутренней стопе и т.д.). Комплекс упражнений на растягивание мышц. | 18 | | | 14 | | | 4 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Упражнения в равновесии (ходьба с грузом по наклонной скамейке). Упражнения для укрепления мышц спины и живота | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Массаж и самомассаж. Аэробика. Дыхательная гимнастика. | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| История развития физической культуры в России. Комплекс упражнений для коррекции осанки. | 14 | | | 14 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Беседа о здоровом образе жизни. Упражнения в равновесии. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на координацию. | 12 | | | 12 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 5 семестр | 72 | | | 68 | | | 4 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| Профилактика простудных заболеваний. Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой. Упражнения в равновесии. | 18 | | | 10 | | | 8 | | | | | | | | тестовый контроль |
| Оказание первой помощи при травмах. Упражнения для различных групп мышц. Упражнения на расслабление. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Правила составления утренней гимнастики. Упражнения с гимнастическими палками. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Комплекс общеподготовительных упражнений для подвижности плечевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. | 10 | | | 10 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Комплекс аэробных упражнений. Ходьба и бег по заданию преподавателя. Упражнения на релаксацию. | 8 | | | 8 | | | | | | | | | | | тестовый контроль |
| Всего часов за 6 семестр | 56 | | | 48 | | | 8 | | | | | | | | |
| Форма промеж. контроля | Зачет | | | | | | | | | | | | | | |
| **Всего часов дисциплине** | 328 | | | 304 | | | 24 | | | | | | | | |
| часов на контроль | | | | | | | | | | | | | | | |

## 5. 1. Тематический план лекций

(не предусмотрено учебным планом)

## 5. 2. Темы практических занятий

| № занятия | Наименование практического занятия | Форма проведения (актив., интерак.) | Количество часов | |
|---|---|---|---|---|
| | | | ОФО | ЗФО |
| | **АЭРОБИКА** | | | |
| 1. | Обучение базовой аэробике<br>*Основные вопросы:*<br>1. Обучение базовым шагам.<br>2. Развитие координации движений.<br>3. Релаксация.<br>4. Обучение техники прыжков в аэробике. | Акт. | 10 | |
| 2. | Степ аэробика<br>*Основные вопросы:*<br>1. Обучение базовым шагам на степах.<br>2. Сочетание движений рук и ног.<br>3. Обучение работать на 2-х степах. | Акт. | 10 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 3. | Танцевальные направления в аэробике<br>*Основные вопросы:*<br>1. Обучению классу ХИП-ХОП.<br>2. Обучение классу РИВЕР-ДЕНС. | Акт. | 10 | |
| 4. | Силовые классы в аэробике<br>*Основные вопросы:*<br>1. Знакомство с элементами класса ТАЙ-БО.<br>2. Обучение классу ГИБКАЯ СИЛА. | Акт. | 10 | |
| 5. | Совершенствование базовой аэробики.<br>*Основные вопросы:*<br>1. Обучение аэробным прыжкам, махам. | Акт. | 12 | |
| 6. | Совершенствование базовой аэробики.<br>*Основные вопросы:*<br>1. Совершенствование силовых, скоростных и координационных качеств. | Акт. | 12 | |
| 7. | Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах. | Акт. | 14 | |
| 8. | Совершенствование в классе степ аэробика, сочетание степ аэробики с различными танцевальными классами.<br>*Основные вопросы:*<br>1. Обучение классу ГИБКАЯ СИЛА. | Акт. | 14 | |
| 9. | Танцевальные направления в аэробике<br>*Основные вопросы:*<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. | 12 | |
| 12. | Обучение классу латино на степах.<br>*Основные вопросы:*<br>1. Обучение в парах на одном степе.<br>2. Элементы фитнес-йоги. | 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. | 12 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 15. | Танцевальная фитнес-аэробика: Джаз-аэробика (на основе джазового танца). | Акт. | 10 | |
| 16. | Стретчинг, дыхательные упражнения, релаксация. | Акт. | 10 | |
| 17. | Силовые упражнения аэробики без предметов. | Акт. | 14 | |
| 18. | Силовые упражнения аэробики без предметов на степах. | Акт. | 14 | |
| 19. | Классическая аэробика. | Акт. | 14 | |
| 20. | Силовые классы в аэробике | Акт. | 14 | |
| 21. | Совершенствование базовой аэробики. | Акт. | 12 | |
| 22. | Обучение классу ЛАТИНО, базовые движения. | Акт. | 10 | |
| 23. | Танцевальные направления в аэробике.<br>*Основные вопросы:*<br>1. Обучение движениям в восточных танцах. | Акт. | 10 | |
| 24. | Силовые классы в аэробике | Акт. | 10 | |
| 25. | Совершенствование базовой аэробики. | Акт. | 10 | |
| 26. | Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах. | Акт. | 8 | |
| | **Итого** | | **304** | |
| | **МНОГОБОРЬЕ** | | | |
| 1. | Основные правила проведения соревнований по различным видам многоборья. | Акт. | 10 | |
| 2. | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | Акт. | 10 | |
| 3. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | Акт. | 10 | |
| 4. | Совершенствованиетехники бега на различных стайерских дистанциях. | Акт. | 10 | |
| 5. | Специальная физическая подготовка. | Акт. | 12 | |
| 6. | Общая физическая подготовка. | Акт. | 12 | |
| 7. | Техника обучения спортивной ходьбы. | Акт. | 14 | |
| 8. | Игровое занятие | Акт. | 14 | |
| 9. | Мужское пятиборье.<br>*Основные вопросы:*<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. | 12 | |
| 12. | . Упражнения для развития прыгучести. | Акт. | 12 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 13. | Упражнения для развития качеств, необходимые при выполнении контрольных тестов. | Акт. | 12 | |
| 14. | Совершенствовать технико тактические действия во время выполнения тестов. | Акт. | 12 | |
| 15. | Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях. | Акт. | 10 | |
| 16. | Прием тестов. | Акт. | 10 | |
| 17. | Подвижные игры и эстафеты. | Акт. | 14 | |
| 18. | . Беговая подготовка. | Акт. | 14 | |
| 19. | Общая физическая подготовка. | Акт. | 14 | |
| 20. | Совершенствование приема мяча | Акт. | 14 | |
| 21. | Совершенствование техники старта в беге. | Акт. | 12 | |
| 22. | Общая физическая подготовка. | Акт. | 10 | |
| 23. | Специальная физическая подготовка. | Акт. | 10 | |
| 24. | Совершенствование техники низкого старта в беге на короткие дистанции.<br><br>*Основные вопросы:*<br>1. Выполнение передачи над собой двумя руками сверху.<br>2. Выполнение передачи над собой двумя руками снизу. | Акт. | 10 | |
| 25. | Силовая подготовка. | Акт. | 10 | |
| 26. | Соревнование. Восстановительное занятие. | Акт. | 8 | |
| | **Итого** | | **304** | |
| | **КИОКУСИНКАЙ** | | | |
| 1. | Методика обучения упражнениям в киокусинкай каратэ, разминка в киокусинкай | Акт. | 10 | |
| 2. | Обучение обязательным нормативным требованиям базовых технических действий. | Акт. | 10 | |
| 3. | Обучение технике упражнений на гибкость растяжку, средством восстановления и стимуляции работы. | Акт. | 10 | |
| 4. | Обучение технике базовых технических действий на начальном этапе подготовки для изучения техники блоков и ударов и стойкам в киокусинкай, в движении. | Акт. | 10 | |
| 5. | Обучение перемещениям в киокуинкай методом шаг, подшаг, свич, прыжок, подскок | Акт. | 12 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 6. | Обучение технике прямых ударов руками | Акт. | 12 | |
| 7. | Обучение начальной технике ката в киокусинкай каратэ. | Акт. | 14 | |
| 8. | Обучение прямых и боковых ударов ногами | Акт. | 14 | |
| 9. | Обучение и совершенствование техники блоков руками | Акт. | 14 | |
| 10. | Обучение и совершенствование технике блоков и ударов в перемещениях, в киокусинкай методом шаг, подшаг, свич, прыжок, подскок | Акт. | 14 | |
| 11. | Обучение технике ударов ногами на месте и в движении, передней, задней ногами с шагами вперед, назад, в три уровня, в сторону | Акт. | 12 | |
| 12. | Совершенствование техники блоков руками. | Акт. | 12 | |
| 13. | Обучение технике ударов ногами на месте и в движении, передней, задней ногами с шагами вперед, назад, в три уровня, в сторону. | Акт. | 12 | |
| 14. | Обучение технике специализированных гимнастических комплексов - ката | Акт. | 12 | |
| 15. | Обучение технике вариантов ухода. | Акт. | 10 | |
| 16. | Совершенствование соревновательных упражнений в киокусинкай. | Акт. | 10 | |
| 17. | Совершенствование техники круговых ударов ногами. | Акт. | 14 | |
| 18. | Совершенствование и обучение базовых технических действий на начальном этапе подготовки для изучения техники блоков и | Акт. | 14 | |
| 19. | Совершенствование обязательных нормативных требований в киокусинкай. | Акт. | 14 | |
| 20. | Совершенствование техники ударов ногами. | Акт. | 14 | |
| 21. | Совершенствование техники ударов руками. | Акт. | 12 | |
| 22. | Совершенствование техники соревновательных упражнений. Ведение условно-свободного поединка в парах. | Акт. | 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. | 10 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 26. | Совершенствование техники соревновательных упражнений в тактических действиях киокусинкай каратэ. | Акт. | 8 | |
| | **Итого** | | **304** | |
| | **АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА** | | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Знакомство с группой. Правила поведения в зале. Правила составления тренировочного комплекса упражнений. Питьевой режим во время тренировки.<br>*Основные вопросы:*<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. | 10 | |
| 2. | Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса. Правила питания в процессе тренировок. Техника выполнения упражнений с использованием 14ч - 5 собственного веса. Правила питания в<br>*Основные вопросы:*<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. | 10 | |
| 3. | Обучение и выполнение комплекса упражнений для мышц спины с использованием собственного веса.<br>Комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного веса<br><br>*Основные вопросы:* | Акт. | 10 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 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. | | | |
| 4. | Обучение и выполнение комплекса упражнений для брюшного пресса с использованием собственного веса. Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса.<br><br>*Основные вопросы:*<br>1. Создание целостного представления о технике подачи «маятник».<br>2. Имитация техники подачи «маятник».<br>3. Техника выполнения подачи по неподвижному мячу.<br>4. Выполнение подачи в парах через сетку. | Акт. | 10 | |
| 5. | Обучение выполнению упражнений на груза-блочных устройствах (особенности техники). Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса<br>*Основные вопросы:*<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. | 12 | |
| 6. | Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса. Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса. Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса.<br><br>*Основные вопросы:*<br>1. Создание целостного представления о технике подачи «накатом» справа. | Акт. | 12 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 2. Имитация движения руки, кисти и ракетки.<br>3. Выполнение удара «накатом» по подвешенному неподвижному мячу и по<br>4. Выполнение удара «накатом» в парах через сетку и с отскока от стены. | | | |
| 7. | Обучение и выполнение комплекса упражнений на груза-блочных устройствах для мышц спины. | Акт. | 14 | |
| 8. | Обучение упражнениям на груза-блочных устройствах для мышц спины. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц.<br>*Основные вопросы:*<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. | Обучение упражнениям на груза-блочных устройствах для мышц рук.<br>Сочетание комплекса упражнений с собственным весом и на груза-блочных устройствах. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц<br>*Основные вопросы:*<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. | Обучение упражнениям для плечевого пояса. Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц | Акт. | 14 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 11. | Обучение комплексу упражнений для мышц ног и брюшного пресса.<br>Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Правила восстановления после тренировки.<br>Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. | Акт. | 12 | |
| 12. | Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП. Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой). Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. | Акт. | 12 | |
| 13. | Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой.<br>Правила подбора веса штанги и гантелей.<br>Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц | Акт. | 12 | |
| 14. | Обучение комплексу со свободным весом для мышц плечевого пояса.<br>Обучение комплексу со свободным весом для мышц спины и ног. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц | Акт. | 12 | |
| 15. | Обучение базовым и изолирующим упражнениям (основные понятия, техника выполнения). Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.<br>Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц | Акт. | 10 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 16. | Обучение комбинированному комплексу упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц | Акт. | 10 | |
| 17. | Правила выполнения разминки перед тренировкой. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины и бицепса. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и спины. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. | Акт. | 14 | |
| 18. | Правила выполнения разминки перед тренировкой. Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений. | Акт. | 14 | |
| 19. | Обучение комбинированному комплексу упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса. | Акт. | 14 | |
| 20. | Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса. Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. | Акт. | 14 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 21. | Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. | Акт. | 12 | |
| 22. | Правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения (по принципу «пирамиды»). | Акт. | 10 | |
| 23. | Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и бицепса. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины плеч и трицепса. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц ног и брюшного пресса. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для 10 7 мышц спины и бицепса. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и брюшного пресса. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и мышц ног. Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и мышц ног. комплекс упражнений комбинированным | Акт. | 10 | |
| 24. | Правила построения тренировки с непредельным отягощением способом «до отказа», с помощью партнера. Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди бицепса и брюшного пресса. | Акт. | 10 | |
| 25. | Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины плеч и трицепса. Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц ног и брюшного пресса. Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц груди ног и брюшного пресса. Комплекс упражнений способом «до отказа» для мышц спины бицепса и брюшного пресса. | Акт. | 10 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 26. | Правила построения тренировки методом «максимальных усилий». Правила самоконтроля и интервалов отдыха. Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди бицепса и брюшного пресса. Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины плеч и трицепса, плечевого пояса, брюшного пресса. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. | Акт. | 8 | |
| | **Итого** | | **304** | |
| | **ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА** | | | |
| 1. | Методика обучения тяжелоатлетическим упражнениям. | Акт. | 10 | |
| 2. | Обучение технике скоростно- силовых упражнений для мышц рук ,ног и спины. | Акт. | 10 | |
| 3. | Обучение технике упражнений на гибкость, средством восстановления и стимуляции работы. | Акт. | 10 | |
| 4. | Обучение технике протяжки рывковой в стойку<br>*Основные вопросы:*<br>1. От подрыва<br>2. Выше коленей<br>3. Ниже коленей с помоста | Акт. | 10 | |
| 5. | Обучение технике протяжки на грудь в стойку<br>*Основные вопросы:*<br>1. От подрыва<br>2. Выше коленей<br>3. Ниже коленей с помоста | Акт. | 12 | |
| 6. | Обучение технике приседаний на плечах, на груди, в ножницах. | Акт. | 12 | |
| 7. | Обучение технике рывка из и.п гриф выше колена, ниже колена с помоста с фиксацией штанги в полуприседе, в глубоком седе | Акт. | 14 | |
| 8. | Обучение и совершенствование техники жима, швунга жимового, рывковых уходов из-за головы рывковым хватом. | Акт. | 14 | |
| 9. | Обучение технике подьема штанги на грудь от подрыва, выше колена, ниже колена, с помоста в полуприсед в глубокий сед. | Акт. | 14 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 10. | Обучение и совершенствование технике жима стоя, швунга жимового со стоек,швунга толчкового, толчок с груди в «ножницы» | Акт. | 14 | |
| 11. | Обучение технике тяги рывковой и толчковой с помоста (до подрыва, без выхода и с выходом на носок (уступающем режиме)) | Акт. | 12 | |
| 12. | Совершенствование техники протяжки рывковой в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста) | Акт. | 12 | |
| 13. | Совершенствование техники протяжки на грудь в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста) | Акт. | 12 | |
| 14. | Обучение технике рывка с плинтов (различной высоты) в полуприсед , глубокий сед. | Акт. | 12 | |
| 15. | Обучение технике подьема на грудь с плинтов (различной высоты) в полуприсед , глубокий сед. | Акт. | 10 | |
| 16. | Совершенствование рывка и толчка классического («ножницы» швунга толчкового). | Акт. | 10 | |
| 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 | Акт. | 14 | |
| 19. | Совершенствование техники тяги рывковой и толчковой с помоста, подставки, с плинтов (различной высоты) (до подрыва, без выхода и с выходом на носок (уступающем режиме)) | Акт. | 14 | |
| 20. | Совершенствование и обучении технике приседаний на плечах (стандартным и узким положением стоп), груди в ножницах.(уступающем режиме) | Акт. | 14 | |
| 21. | Совершенствование техники рывка и толчка в условиях соревнований. | Акт. | 12 | |
| 22. | Совершенствование техники рывка и подьема на грудь с плинтов (различной высоты) | Акт. | 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 подьема штанги на грудь (п.п, в глубокий сед) из и.п. гриф от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста. | Акт. | 10 | |
| 25. | Совершенствование техники тяги рывковой и толчковой с помоста, подставки, с плинтов (различной высоты) до подрыва, без выхода и с выходом на носок (уступающем режиме)) | Акт. | 10 | |
| 26. | Совершенствование техники приседаний на плечах (стандартным и узким положением стоп), груди в ножницах (уступающем режиме) | Акт. | 8 | |
| | **Итого** | | **304** | |
| | **АРМРЕСЛИНГ** | | | |
| 1. | Базовые действие: Подход к столу, постановка ног, постановка локтя предплечья. | Акт. | 10 | |
| 2. | Постановка углов предплечья, плеча, захват рукоятки. | Акт. | 10 | |
| 3. | Работа ног: положение опорной ноги и толкающий ноги. | Акт. | 10 | |
| 4. | Ознакомление с техническими навыками борьбы за столом постановки захвата кисти | Акт. | 10 | |
| 5. | Ознакомление видом борьбы: верхом, в крюк, в косу. | Акт. | 12 | |
| 6. | Подводящие упражнения к стойки за столом, проработка мышечных групп участвующих в этом упражнении. | Акт. | 12 | |
| 7. | Разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами, туловищем, их взаимодействие во время выполнение атакующих, защитных и контратакующих действий. | Акт. | 14 | |
| 8. | Базовые упражнение для укрепления рук: пронация кисти с отягощением с лямкой, накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением, сгибание и разгибание рук стоя с w-грифом, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине с прогибом, хват молот, хват классический и обратным хватом, сгибание и | Акт. | 14 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 9. | Базовые упражнение для укрепление спины: гиперикстензия, наклоны со штангой на плечах, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине широким хватом, тяга со штангой на вытянутых руках, на прямых ногах, базовые упражнение для укрепление ног: приседание со штангой на плечах(на груди), подъём на носок с отягощением, выпады со штангой на плечах. | Акт. | 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. | 12 | |
| 12. | Обучение борьбы в крюк: в супинации кисти и перемещение с протяжкой. | Акт. | 12 | |
| 13. | Обучение защитных и контратакующих действий против борьбы в крюк. | Акт. | 12 | |
| 14. | Обучение борьбы в косу: в трицепс с продавливанием вниз. | Акт. | 12 | |
| 15. | Обучение защитных и контратакующих действий против борьбы в косу. | Акт. | 10 | |
| 16. | Обучение защитных и контратакующих действий против борьбы верхом. | Акт. | 10 | |
| 17. | Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта. | Акт. | 14 | |
| 18. | Разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами, туловищем, их взаимодействие вовремя выполнение атакующих, защитных и контратакующих действий. | Акт. | 14 | |
| 19. | Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта. | Акт. | 14 | |
| 20. | Базовые упражнение для укрепление спины: гиперикстензия, наклоны со штангой на плечах, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине широким хватом, тяга со штангой на вытянутых руках, на прямых ногах | Акт. | 14 | |
| 21. | Постановка углов предплечья, плеча, захват рукоятки. | Акт. | 12 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 22. | Совершенствование упражнения борьбы верхом: в пронацию кисти и перемещение с протяжкой | Акт. | 10 | |
| 23. | Совершенствование упражнения борьбы в крюк: в супинации кисти и перемещение с протяжкой. | Акт. | 10 | |
| 24. | Совершенствование упражнения (разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами). | Акт. | 10 | |
| 25. | Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта. | Акт. | 10 | |
| 26. | Упражнения, которые направлены на развитие силовых качеств. | Акт. | 8 | |
| | **Итого** | | **304** | |
| | **РЕГБИ** | | | |
| 1. | Правила поведения и меры безопасности при проведении занятий. Готовность к регби. | Акт. | 10 | |
| 2. | Введение в регби, правила игры регби. | Акт. | 10 | |
| 3. | Передача мяча пасом и получение мяча. | Акт. | 10 | |
| 4. | Ловля мяча. | Акт. | 10 | |
| 5. | Подбор мяча. Удары ногой, удар с земли при начальных ударах. | Акт. | 12 | |
| 6. | Штрафные и свободные удары. | Акт. | 12 | |
| 7. | Штрафные и свободные удары | Акт. | 14 | |
| 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. | 12 | |
| 12. | Ознакомление с тренажерами, используемыми для развитая мышц груди, спины и брюшного<br>*Основные вопросы:*<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. | 12 | |
| 13. | Упражнения, которые направлены на развитие силовых качеств.<br>*Основные вопросы:* | Акт. | 12 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 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. | | | |
| 14. | Прием выходных нормативов.<br>*Основные вопросы:*<br>1. Подтягивание на перекладине широким хватом за голову.<br>2. Приседание со штангой на спине. | Акт. | 12 | |
| 15. | Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и спины. | Акт. | 10 | |
| 16. | Жим штанги лежа. | Акт. | 10 | |
| 17. | Вступительное занятие на поле. Задание и содержание специального раздела. Правила поведения и меры безопасности при проведении занятий. Готовность к регби. | Акт. | 14 | |
| 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. | 12 | |
| 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. | 10 | |
| 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. | 10 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 24. | Ознакомление с тренажерами, которые используются для развитая мышц груди, спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений для развития мышц груди, спины и брюшного пресса. | Акт. | 10 | |
| 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. | Прием выходных нормативов: подъем туловища на римской лавке, жим штанги лежа от грудей, гиперэкстензия.<br>1.Выполнение упражнений для развития мышц ног.<br>2. 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 помощи тестов: подъем туловища на римской лавке, жим штанги лежа на горизонтальной лавке, гиперэкстензия. Упражнения для развития мышц рук, ног. | Акт. | 8 | |
| | **Итого** | | **304** | |
| | **ШАХМАТЫ** | | | |
| 1. | История. Шахматная доска. | Акт. | 10 | |
| 2. | Первоначальные сведения. Ходы, цель игры. | Акт. | 10 | |
| 3. | Понятие шаха, мата, пата. Правила игры. Контрольная работа по 1,2 занятиям. | Акт. | 10 | |
| 4. | Шахматная нотация. Рокировка. Сила фигур и пешек в абсолютной оценке, их свойства и подвижность. | Акт. | 10 | |
| 5. | Тяжелые и легкие фигуры. Типовые матовые позиции. Центр и фланги. | Акт. | 12 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 6. | Мат ферзем и ладьей. Мат 2-я ладьями (принцип оттеснения короля на край доски, опасность пата). Превращение пешки. | Акт. | 12 | |
| 7. | Взаимосвязь шахмат и физической культуры. Воспитательное значение шахмат. | Акт. | 14 | |
| 8. | Сила фигур и пешек в их абсолютной оценке | Акт. | 14 | |
| 9. | Классификация и название дебютных построений. Основные требования к дебюту, | Акт. | 14 | |
| 10. | План в шахматной партии. Стадии – дебют, середина, окончания и их особенности. | Акт. | 14 | |
| 11. | Материальное преимущество. Реализация большого материального преимущества, использование преимущества в конце партии. | Акт. | 12 | |
| 12. | Упражнение и практика по пройденному материалу. | Акт. | 12 | |
| 13. | Упражнение и практика по пройденному материалу. | Акт. | 12 | |
| 14. | Атака в шахматной партии, подготовка в осуществлении Примеры (на основе анализа дебютных ходов) | Акт. | 12 | |
| 15. | Защита в шахматной партии, ее принципы. Активная и пассивная оборона. Примеры. | Акт. | 10 | |
| 16. | Комбинационный план в действии как совокупность средств и защита (в элементарном виде). Примеры, методические указания. | Акт. | 10 | |
| 17. | Седьмая и вторая горизонтали, открытые и полуоткрытые линии. | Акт. | 14 | |
| 18. | Различная активность и ценность фигур. | Акт. | 14 | |
| 19. | Сильные и слабые поля. | Акт. | 14 | |
| 20. | Основные тактические приемы. | Акт. | 14 | |
| 21. | Типичные жертвы. | Акт. | 12 | |
| 22. | Простейшие окончания:<br>А) Ладейные<br>Б) Легкофигурные | Акт. | 10 | |
| 23. | Упражнения и практика по пройденному материалу. | Акт. | 10 | |
| 24. | Шахматная композиция | Акт. | 10 | |
| 25. | Анализ партий. Техника расчета вариантов. | Акт. | 10 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 26. | Дебютный репертуар. Краткий обзор дебютов (популярных часто применяемых). | Акт. | 8 | |
| | **Итого** | | **304** | |
| | **Специальная медицинская группа** | | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Роль физической культурыв восстановлении здоровья.ЗОЖ.Упражнения для разминки.Ходьба под счет. Легкий бег. | Акт. | 10 | |
| 2. | Подбор индивидуального комплекса для каждого студента согласно чередование бега и ходьбы | Акт. | 10 | |
| 3. | Влияние ежедневных пеших прогулок на здоровье. Техника спортивной ходьбы. | Акт. | 10 | |
| 4. | Ходьба в сочетании с поворотамив движении, на месте. Дыхательная гимнастика. Индивидуальный режим дня, задачи, которые необходимо учитывать при его организации. Низкий и высокий старт | Акт. | 10 | |
| 5. | Понятие об утомлении, переутомлении, активный и пассивный отдых. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Челночный бег. | Акт. | 12 | |
| 6. | Бег на скорость на короткие дистанции из разных исходных положений. Упражнения на равновесие. Прыжки на одной, на двух ногах, на месте. | Акт. | 12 | |
| 7. | Метание малого мяча в цельи на дальность с разбега. Бег на скорость. Основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями (по внешним и внутренним признакам) | Акт. | 14 | |
| 8. | Общая характеристика и причина возникновения профессиональных заболеваний.Специальные беговые и прыжковые упражнения. | Акт. | 14 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 9. | Планирование индивидуальных физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию выносливости.Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки.Бег на выносливость 1000-1200 м. | Акт. | 14 | |
| 10. | Расчет индекса здоровья по показателям пробы Руфье. Бег на короткие дистанции. | Акт. | 14 | |
| 11. | Особенности построенияи содержания самостоятельныхзанятий по ОФП.Стойки, перемещения, подача мяча. | Акт. | 12 | |
| 12. | Передача мяча в волейболе. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. | Акт. | 12 | |
| 13. | Комплекс суставной гимнастики по Норбекову. | Акт. | 12 | |
| 14. | Настольный теннис (стойки, хватракетки, жонглирование, удары, подача). Учебная игра. | Акт. | 12 | |
| 15. | Правильное дыхание на уроках гимнастики. Правильная осанка. Бег и ходьба под музыку с изменением скорости. | Акт. | 10 | |
| 16. | Развитие гибкости икоординации. Комплекс аэробных упражнений. | Акт. | 10 | |
| 17. | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (ходьба на носках, пятках наружной и внутренней стопе и т.д.). Комплекс упражнений на растягивание мышц. | Акт. | 14 | |
| 18. | Упражнения в равновесии (ходьба с грузом по наклонной скамейке). Упражнения для укрепления мышц спины и живота | Акт. | 14 | |
| 19. | Массаж и самомассаж. Аэробика. Дыхательная гимнастика. | Акт. | 14 | |
| 20. | История развития физической культуры в России. Комплекс упражнений для коррекции осанки. | Акт. | 14 | |
| 21. | Беседа о здоровом образе жизни. Упражнения в равновесии. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на координацию. | Акт. | 12 | |
| 22. | Профилактика простудных заболеваний. Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой. Упражнения в равновесии. | Акт. | 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. | 10 | |
| 26. | Комплекс аэробных упражнений. Ходьба и бег по заданию преподавателя. Упражнения на релаксацию. | Акт. | 8 | |
| | **Итого** | | **304** | |

### 5. 3. Темы семинарских занятий

(не предусмотрены учебным планом)

### 5. 4. Перечень лабораторных работ

(не предусмотрено учебным планом)

### 5. 5. Темы индивидуальных занятий

(не предусмотрено учебным планом)

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

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

### 6.1. Содержание самостоятельной работы студентов по дисциплине (модулю)

| № | Наименование тем и вопросы, выносимые на самостоятельную работу | Форма СР | Кол-во часов | |
|---|---|---|---|---|
| | | | ОФО | ЗФО |
| | **АЭРОБИКА** | | | |
| 1 | Обучение базовой аэробике | подготовка к тестовому контролю | 4 | |
| 2 | Совершенствование силовых качеств, работа на тренажерах. | подготовка к тестовому контролю; | 4 | |
| 3 | Обучение классу латино на степах. | подготовка к тестовому контролю | 4 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 4 | Силовые упражнения аэробики без предметов. | подготовка к тестовому контролю | 4 | |
| 5 | Обучение классу ЛАТИНО, базовые движения. | подготовка к тестовому контролю | 8 | |
| | **Итого** | | **24** | |
| | **МНОГОБОРЬЕ** | | | |
| 1 | Основные правила проведения соревнований по различным видам многоборья. | подготовка к тестовому контролю | 4 | |
| 2 | Техника обучения спортивной ходьбы. | подготовка к тестовому контролю | 4 | |
| 3 | . Упражнения для развития прыгучести. | подготовка к тестовому контролю | 4 | |
| 4 | Подвижные игры и эстафеты. | подготовка к тестовому контролю | 4 | |
| 5 | Общая физическая подготовка. | подготовка к тестовому контролю | 8 | |
| | **Итого** | | **24** | |
| | **КИОКУСИНКАЙ** | | | |
| 1 | Методика обучения упражнениям в киокусинкай каратэ, разминка в киокусинкай | подготовка к тестовому контролю | 4 | |
| 2 | Обучение начальной технике ката в киокусинкай каратэ. | подготовка к тестовому контролю | 4 | |
| 3 | Совершенствование техники блоков руками. | подготовка к тестовому контролю | 4 | |
| 4 | Совершенствование техники круговых ударов ногами. | подготовка к тестовому контролю | 4 | |
| 5 | Совершенствование техники соревновательных упражнений. Ведение условно-свободного поединка в парах. | подготовка к тестовому контролю | 8 | |
| | **Итого** | | **24** | |
| | **АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА** | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Знакомство с группой. Правила поведения в зале. Правила составления тренировочного комплекса упражнений. Питьевой режим во время тренировки. | подготовка к тестовому контролю | 4 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2 | Обучение и выполнение комплекса упражнений на груза-блочных устройствах для мышц спины. | подготовка к тестовому контролю | 4 | |
| 3 | Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП. Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой). Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. | подготовка к тестовому контролю | 4 | |
| 4 | Правила выполнения разминки перед тренировкой. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины и бицепса. Комбинированный комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и спины. Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц. | подготовка к тестовому контролю | 4 | |
| 5 | Правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения (по принципу «пирамиды»). | подготовка к тестовому контролю | 8 | |
| | **Итого** | | **24** | |
| | **ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА** | | | |
| 1 | Методика обучения тяжелоатлетическим упражнениям. | подготовка к тестовому контролю | 4 | |
| 2 | 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 | 4 | |
| 3 | Совершенствование техники протяжки рывковой в стойку (от подрыва, выше коленей, ниже коленей с помоста) | подготовка к тестовому контролю | 4 | |
| 4 | 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 | 4 | |
| 5 | Совершенствование техники рывка и подьема на грудь с плинтов (различной высоты) | подготовка к тестовому контролю | 8 | |
| | **Итого** | | **24** | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **АРМРЕСЛИНГ** | | | | |
| 1 | Базовые действие: Подход к столу, постановка ног, постановка локтя предплечья. | подготовка к тестовому контролю | 4 | |
| 2 | Разучивание стойки за столом, положение рук, перемещение руками, ногами, туловищем, их взаимодействие во время выполнение атакующих, защитных и контратакующих действий. | подготовка к тестовому контролю | 4 | |
| 3 | Обучение борьбы в крюк: в супинации кисти и перемещение с протяжкой. | подготовка к тестовому контролю | 4 | |
| 4 | Тренировка скоростно силовых навыков и подводящие упражнения для старта. | подготовка к тестовому контролю | 4 | |
| 5 | Совершенствование упражнения борьбы верхом: в пронацию кисти и перемещение с протяжкой | подготовка к тестовому контролю | 8 | |
| | **Итого** | | **24** | |
| **Специальная медицинская группа** | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Роль физической культурыв восстановлении здоровья.ЗОЖ.Упражнения для разминки.Ходьба под счет. Легкий бег. | подготовка к тестовому контролю | 4 | |
| 2 | Метание малого мяча в цельи на дальность с разбега. Бег на скорость. Основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями (по внешним и внутренним признакам) | подготовка к тестовому контролю | 4 | |
| 3 | Передача мяча в волейболе. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. | подготовка к тестовому контролю | 4 | |
| 4 | 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 | 4 | |
| 5 | Профилактика простудных заболеваний. Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой. Упражнения в равновесии. | подготовка к тестовому контролю | 8 | |
| | **Итого** | | **24** | |

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

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

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

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

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

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

### 7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| тестовый контроль | Не владеет двигательными навыками избранной дисциплины (вида спорта) | Владеет двигательными навыками избранной дисциплины (вида спорта) | Владеет двигательными навыками избранной дисциплины (вида спорта), двигательные тесты выполнены на достаточном уровне | Владеет двигательными навыками избранной дисциплины (вида спорта), контрольные двигательные тесты выполнены достаточном уровне. Выступление на итоговых соревнованиях |
| зачет | Не владеет двигательными навыками избранной дисциплины (вида спорта) | Владеет двигательными навыками избранной дисциплины (вида спорта) | Владеет двигательными навыками избранной дисциплины (вида спорта), двигательные тесты выполнены на достаточном уровне | Владеет двигательными навыками избранной дисциплины (вида спорта), контрольные двигательные тесты выполнены достаточном уровне. |

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

### 7.3.1 Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

женщины

| Упражнение | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|---|---|---|---|---|
| Бег 100м (сек) | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 |
| Бег 2000м (мин., сек)<br>вес до 70кг<br>вес более 70кг | <br>10,15<br>10,35 | <br>10,50<br>11,2 | <br>11,20<br>11,55 | <br>11,50<br>12,4 | <br>12,15<br>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)<br>вес до 70 кг<br>вес более 70 кг | <br><br><br>60<br>50 | <br><br><br>50<br>40 | <br><br><br>40<br>30 | <br><br><br>30<br>20 | <br><br><br>20<br>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)<br>вес до 85кг<br>вес более 85кг | <br>12<br>12,3 | <br>12,35<br>13,1 | <br>13,1<br>13,5 | <br>13,5<br>14,4 | <br>14<br>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)<br>вес до 85кг<br>вес более 85кг | <br>15<br>12 | <br>12<br>10 | <br>9<br>7 | <br>7<br>4 | <br>5<br>2 |
| В висе поднимание ног до касания перекладины (количество) | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| Наклон туловища вперед из и.п. сидя ноги врозь (гибкость) (см) | 9 | 7 | 5 | 3 | 1 |
| Проба ШТАНГЕ (задержка дыхания на вдохе) | больше 60 | 40 - 60 | 40 - 35 | 34-30 | менее 30 |

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

### 7.4.1. Оценивание тестового контроля

| Критерий оценивания | Уровни формирования компетенций | | |
|---|---|---|---|
| | Базовый | Достаточный | Высокий |
| Владение двигательными навыками по избранной дисциплине (виду спорта) | не владеет | владеет на достаточном уровне | владеет на высоком уровне |

### 7.4.2. Оценивание зачета

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

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

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

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

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

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

### Основная литература.

| № п/п | Библиографическое описание | Тип (учебник, учебное пособие, учебно-метод пособие, др.) | Кол-во в библ. |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. | Антипов, О. В. Физическая культура и спорт (Курс лекций): учебное пособие / О. В. Антипов, А. М. Сурков, Е. Ю. Суханова. — Москва: МГАВМиБ им. К.И. Скрябина, 2021. — 118 с. | учебное пособие | https://e.lanbook.com/book/196249 |
| 2. | Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Иваненко, Е. А. Краснов, И. Е. Кабаев [и др.]. — Санкт-Петербург : СПбГУТ им. М.А. Бонч-Бруевича, 2021. — 229 с. — ISBN 978-5-89160-238-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/279659 | учебное пособие | https://e.lanbook.com/book/279659 |
| 3. | Егоров, В. Н. Физическая культура и спорт: основы учебной дисциплины : учебное пособие / В. Н. Егоров, Е. О. Кашмина. — Тула : ТулГУ, 2022. — 174 с. — ISBN 978-5-7679-5018-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/264026 | учебное пособие | https://e.lanbook.com/book/264026 |
| 4. | Власова, Т. Н. Методическое обеспечение учебного процесса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (настольный теннис) : учебно-методическое пособие / Т. Н. Власова, Т. Н. Козлова, Л. И. Зуб. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2021. — 80 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/247523 | учебно-методическое пособие | https://e.lanbook.com/book/247523 |
| 5. | Ревенко, Е. М. Элективные курсы по физической культуре и спорту: задания для студентов специальной медицинской группы: методические указания / Е. М. Ревенко. — 2-е изд., дериват. — Омск: СибАДИ, 2021. — 17 с. | методические указания | https://e.lanbook.com/book/176617 |

**Дополнительная литература.**

| № п/п | Библиографическое описание | Тип (учебник, учебное пособие, учебно-метод пособие, др.) | Кол-во в библ. |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. | Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе: самостоятельная форма освоения материала : учебное пособие / Т. А. Мартиросова, Т. Н. Поборончук, Т. А. Трифоненкова, А. С. Горбачев. — Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2020. — 94 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/270014 | учебное пособие | https://e.lanbook.com/book/270014 |
| 2. | Глухенькая, Н. М. Физическая культура и спорт в вузе: учебно-методическое пособие / Н. М. Глухенькая, А. Н. Глухенький, В. Е. Романов. — Екатеринбург: УрГАХУ, 2022. — 51 с. — ISBN 978-5-7408-0319-7. // Лань: электронно-библиотечная система. | учебно-методическое пособие | https://e.lanbook.com/book/318863 |
| 3. | Методические рекомендации обучающимся для самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» по специальности «Медико-профилактическое дело»: методические указания / А. Е. Батурин, А. Н. Дудус, Д. А. Каменский, Е. О. Явдошенко. — Санкт-Петербург: СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2021. — 36 с. // Лань: электронно-библиотечная система. | методические указания | https://e.lanbook.com/book/326897 |
| 5. | Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / составители С. А. Королева, И. В. Королев. — Москва: МТУСИ, 2025. — 26 с. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/478436 | учебно-методическое пособие | https://e.lanbook.com/book/478436 |

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

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

2.Федеральный образовательный портал www.edu.ru.

3.Российская государственная библиотека http://www.rsl.ru/ru
4.Государственная публичная научно-техническая библиотека России URL: http://gpntb.ru.
5.Государственное бюджетное учреждение культуры Республики Крым «Крымская республиканская универсальная научная библиотека» http://franco.crimealib.ru/
6.Педагогическая библиотека http://www.pedlib.ru/
7.Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (РИНЦ)

## 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
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.htmlпопо
Gimp (графический редактор) Ссылка: https://www.gimp.org/
ImageMagick (графический редактор) Ссылка:
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 –
-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 инфор-

мацию 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)