

**Некоммерческое частное образовательное учреждение высшего образования
"Невинномысский институт экономики, управления и права"**

(НЧОУ ВО "НИЭУП")

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

 И.П. Мистюкова

29 марта 2023 г.

Общая физическая подготовка
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Кафедра психологии и гуманитарных дисциплин**

Учебный план ЭД-20011 38.03.01 -оfo-2020 - ФКП.plx
38.03.01 ЭКОНОМИКА
Наименование ОПОП (направленность (профиль) программы): Бухгалтерский учет, анализ и аудит

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах: зачеты 1, 2, 3 зачеты с оценкой 4
в том числе:		
аудиторные занятия	328	
самостоятельная работа	0	
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
Неделя	18		18		18		18			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	90	90	90	90	90	90	58	58	328	328
В том числе инт.	2	2	2	2	2	2	2	2	8	8
В том числе электрон.	44	44							44	44
Итого ауд.	90	90	90	90	90	90	58	58	328	328
Контактная работа	90	90	90	90	90	90	58	58	328	328
Итого	90	90	90	90	90	90	58	58	328	328

Программу составил(и):

канд.мед.наук, доцент, Пак П.А. 

Рецензент(ы):

Руководитель Центра психологического консультирования Дорофеева Юлия Александровна

Рабочая программа дисциплины

Общая физическая подготовка

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 ЭКОНОМИКА (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 12.11.2015 г. № 1327)

составлена на основании учебного плана:


38.03.01 ЭКОНОМИКА

Наименование ОПОП (направленность (профиль) программы): Бухгалтерский учет, анализ и аудит
утвержденного учёным советом вуза от 29.03.2023 протокол № 8.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Кафедра психологии и гуманитарных дисциплин

Протокол от 24.03.2023 г. № 8

Зав. кафедрой Соловьева Ольга Владимировна 

Согласовано с представителями работодателей на заседании МК, протокол № 3 от 27 марта 2023 г.

Председатель МК  И.П. Мистюкова
27 марта 2023 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Воспитательная цель - создать условия для воспитания положительного интереса к изучаемой дисциплине «Общая физическая подготовка».
1.2	Целями освоения дисциплины Б1.Б.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка» является формирование физической культуры обучающегося, как системного и интегративного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего профессионала, способного реализовать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности и семье.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.Б.ДВ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Физическая культура и спорт
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты
2.2.2	Преддипломная практика

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
ОК-8:	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Неполные знания методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Сформированные знания методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности имеют незначительные пробелы	
Полностью сформированные знания методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности имеют незначительные пробелы	
Умения использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности сформированы частично	
Умения использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности сформированы, но имеют несущественные недостатки	
Умения использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности сформированы полностью	
Навыки использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности сформированы частично	
Навыки использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности сформированы, но имеют несущественные недостатки	
Навыки использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности сформированы полностью	
Знать: - методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь: - использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Владеть: - навыками использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности						

1.1	Тема 1.1 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
1.2	Тема 1.2 Ознакомление с основными положениями организации физической культуры в высшем учебном заведении. /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
1.3	Тема 1.3 Обучение технике бега /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
1.4	Тема 1.4 Правила применения общеразвивающих гимнастических упражнений в движении /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
1.5	Тема 1.5 Ознакомление с общеразвивающими упражнениями в беге и беговыми упражнениями. /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
1.6	Тема 1.6 Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3	2	Приложение 2
1.7	Тема 1.7 Бег, эстафетный бег. /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

1.8	Тема 1.8 Контрольные нормативы - «Подтягивания» в висе на перекладине (раз), юн. «Подтягивания» в висе лежа на перекладине (раз), дев. /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
1.9	Тема 1.9 Контрольные нормативы - Поднимание туловища за 30 сек. (раз), юн. Поднимание туловища за 30 сек. (раз), дев. «Подтягивания» в висе на перекладине (раз), юн.»Подтягивания» в висе лежа на перекладине (раз), дев. /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
	Раздел 2. Развитие основных физических качеств. Легкая атлетика I						
2.1	Тема 2.1 Основные положения организации учебного процесса по физической культуре во втором семестре, ознакомление с зачетными требованиями. /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.2	Тема 2.2 Разбор и анализ ситуаций по развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.3	Тема 2.3 Физическая рекреация с использованием подвижных и спортивных игр по выбору студентов (пляжный волейбол, эстафеты). /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.4	Тема 2.4 Развитие силовой выносливости /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.5	Тема 2.5 Развитие ловкости, используя упражнения со скакалками, мячами в соревновательном методе (эстафеты). /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

2.6	Тема 2.6 Ознакомление с видами передвижений в спортивных играх (приставной шаг, бег спиной вперед, скрестный шаг, бег с поворотами, двойной шаг, наскок и пр.). /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.7	Тема 2.7 Развитие ловкости и координации движений, используя упражнения с мячами индивидуально и в парах. /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.8	Тема 2.8 Развитие гибкости, гимнастические упражнения в парах. /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.9	Тема 2.9 Воспитание морально–психологических качеств в ходе занятий физической культурой, спортом и туризмом /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.10	Тема 2.10 Развитие быстроты игровых передвижений (приставной шаг, бег спиной вперед, бег с поворотами, много скоки и др.). /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.11	Тема 2.11 Развитие силовой выносливости ног методом круговой тренировки (степ-шаг, приседания, приседания на одной ноге, выпрыгивания из приседа и др.) /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.12	Тема 2.12 Знакомство с оздоровительной системой физической культуры - аэробика. /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

2.13	Тема 2.13 Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки (передачи набивного мяча в парах, «двойные» прыжки на скакалке, выпрыгивания из приседа, прыжки с группировкой, передвижения с опорой на руки). /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.14	Тема 2.14 Воспитание морально психологических качеств в ходе занятий физической культурой, спортом и туризмом /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.15	Тема 2.15 Знакомство с оздоровительной системой физической культуры - стрейчинг. /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.16	Тема 2.16 Знакомство с оздоровительной системой физической культуры - джогинг /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.17	Тема 2.17 Развитие силы мышц спины и пресса (упражнения на гимнастических дорожках). /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.18	Тема 2.18 Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности студентов. /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.19	Тема 2.19 Тренинг «Круговая тренировка» /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

2.20	Тема 2.20 Общеразвивающие упражнения и их возможность применения для коррекции физического развития студентов. /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.21	Тема 2.21 Стриттбол. /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.22	Тема 2.22 Повторение основных баскетбольных приемов игры /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.23	Тема 2.23 Передачи мяча, броски в кольцо, ведение мяча в баскетболе /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.24	Тема 2.24 Повторение физических упражнений на гибкость /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.25	Тема 2.25 Развитие скоростно-силовых качеств ног – интервальный метод тренировки (прыжки в длину с места, с разбега, много-скоки, приседания, выпрыгивания, пробегание отрезков 10 м.) /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.26	Тема 2.26 Общеразвивающие упражнения и их возможность применения для коррекции телосложения. /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

2.27	Тема 2.27 Контрольные нормативы - Вис на перекладине на согнутых руках (сек.), юн. Вис на перекладине на согнутых руках (сек.), дев., отжимание в упоре лежа (раз), юн., отжимание в упоре лежа (раз), дев. /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
	Раздел 3. Общеразвивающие упражнения. Легкая атлетика II.						
3.1	Тема 3.1 Развитие ловкости, используя акробатические упражнения (перекаты через плечо кувырки вперед и назад, ч/б с элементами акробатики на поворотах) /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
3.2	Тема 3.2 Развитие гибкости. Гимнастические упражнения в парах на гимнастических дорожках. /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
3.3	Тема 3.3 Общеразвивающие упражнения непрерывным равномерным методом тренировки /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
3.4	Тема 3.4 Развитие прыгучести методом интервальной тренировки /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
3.5	Тема 3.5 Развитие силы мышц спины и пресса, повторный метод тренировки /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
3.6	Тема 3.6 Проведение комплекса упражнений для разминки: задание «ОРУ в ходьбе» /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

3.7	Тема 3.7 Развитие быстроты игровых передвижений, используя повторный метод тренировки /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
3.8	Тема 3.8 Физическая рекреация умеренной интенсивности (гантельная гимнастика, стрейчинг). /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
3.9	Тема 3.9 Выполнение контрольных нормативов: челночный бег, брюшной пресс за 30 сек. /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
3.10	Подготовка к испытаниям промежуточной аттестация /Зачёт/	1	0	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		
	Раздел 4. Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика III						
4.1	Тема 4.1 Развитие общей выносливости, используя непрерывный равномерный метод тренировки /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.2	Тема 4.2 Обучение правильному дыханию. /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.3	Тема 4.3 Развитие общей выносливости, используя непрерывный переменный метод тренировки /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

4.4	Тема 4.4 Преодоление дистанций /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.5	Тема 4.5 Развитие координации движений, тренируя двигательную память (воспроизвести порядок действий в строгой последовательности). /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.6	Тема 4.6 Развитие скоростной выносливости, используя непрерывный переменный метод тренировки. /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.7	Тема 4.7 Повторение техники бега по выражу. /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.8	Тема 4.8 Повторение физических упражнений на гибкость для релаксации мышц после высоких физических нагрузок. /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.9	Тема 4.9 Развитие силы рук, методом повторных нагрузок (подтягивание, отжимание, вис силой и пр.) /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.10	Тема 4.10 Специальная физическая подготовка. Обучение элементам самомассажа для мышц ног /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

4.11	Тема 4.11 Обучение технике прыжка в длину - подбор разбега /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.12	Тема 4.12 Биомеханический анализ техники прыжка в длину с места. /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.13	Тема 4.13 Развитие быстроты методом повторных упражнений /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.14	Тема 4.14 Пробег отрезков с низкого старта. /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.15	Тема 4.15 Развитие общей выносливости /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.16	Тема 4.16 Развитие общей выносливости /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.17	Тема 4.17 Упражнения релаксации малой интенсивности, как один из способов восстановления после физической нагрузки. /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

4.18	Тема 4.18 Повторение техники прыжка в длину с места (отталкивание, полет, приземление). /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.19	Тема 4.19 Преодоление дистанции /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.20	Тема 4.20 Развитие координации движений, тренируя двигательную память (воспроизвести порядок действий в строгой последовательности). /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.21	Тема 4.21 Развитие скоростно-силовых качеств ног и совершенствование техники спринтерского бега, методом динамических усилий (бег с сопротивлением партнера, специальные беговые упражнения). /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3	2	Приложение 2
4.22	Тема 4.22 Развитие быстроты методом повторных упражнений /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.23	Тема 4.23 Повторение техники прыжка в длину с места (отталкивание, полет, приземление). /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.24	Тема 4.24 Развитие быстроты, используя соревновательный метод тренировки (эстафета) /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

4.25	Тема 4.25 Развитие общей выносливости, преодоление дистанции /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.26	Тема 4.26 Выполнение контрольного норматива: прыжок в высоту с места (см.), юн., прыжок в высоту с места (см.), дев. /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.27	Тема 4.27 Контрольные нормативы - челночный бег 4 х 9 м. (сек.), юн., челночный бег 4 х 9 м. (сек.), дев., прыжок в высоту с места (см.), юн., прыжок в высоту с места (см.), дев. /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
Раздел 5. Оздоровительные виды гимнастики I							
5.1	Тема 5.1 Оздоровительные системы: ритмическая гимнастика, лечебная гимнастика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, стретчинг, калланетика, шейпинг, восточные оздоровительные системы, гимнастика по системе «хатха-йога», аэробика, производственная гимнастика. Основные понятия и направленность систем. /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.2	Тема 5.2 Комплекс ритмической гимнастики, направленной на развитие скоростно-силовых качеств и укрепление сердечно-сосудистой системы. /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.3	Тема 5.3 Развитие гибкости суставов и эластичности мышц ног, используя комплексный метод тренировки (выпады, наклоны, махи ногами, круговые движения голеностопным, коленным, тазобедренным суставами). /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.4	Тема 5.4 Комплекс ритмической гимнастики с отягощениями, направленными на развитие силовых качеств. /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

5.5	Тема 5.5 Самостоятельное составление комплекса ритмической гимнастики по направленности предусмотренной преподавателем. /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.6	Тема 5.6 Выполнение комплекса ритмической гимнастики с заданной направленностью. /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.7	Тема 5.7 Комплекс стретчинга, направленного на развитие силы мышц спины, брюшного пресса /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.8	Тема 5.8 Комплекс стретчинга с различной направленностью. /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.9	Тема 5.9 Проведение разминки студентами с группой: задание №1 «ОРУ в ходьбе», задание №2 «Беговая разминка» и задание №3 «ОРУ на месте». /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.10	Тема 5.10 Комплекс упражнений для разминки: задание №4 «ОРУ в парах», задание №5 «ОРУ в движении» и №6 «Специальная разминка волейболиста» /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.11	Тема 5.11 Комплекс упражнений разминки: задание №7 «ОРУ со скакалками на месте», №2 «Беговая разминка» и №8 «ОРУ на гимнастических дорожках». /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

5.12	Тема 5.12 Развитие прыгучести, методом динамических усилий (наскоки на скамейку, прыжки из приседа). /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.13	Тема 5.13 Развитие быстроты передвижений методом динамических усилий /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.14	Тема 5.14 Комплекс упражнений тренировочной направленности: «Развитие быстроты передвижений интервальным методом тренировки» /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.15	Тема 5.15 Комплекс ритмической гимнастики направленной на развитие координации движения и коррекцию ОДА. /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.16	Тема 5.16 Основные приемы ритмической гимнастики (основы музыкальной грамоты, основы хореографии разновидности шагов ритмической гимнастики). /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.17	Тема 5.17 Контрольные нормативы - «Гибкость» сидя (см.), юн., «Гибкость» сидя (см.), дев. /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.18	Тема 5.18 Контрольные нормативы - челночный бег 10 х 5 м. (сек.), юн., челночный бег 10 х 5 м. (сек.) /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

5.19	Подготовка к испытаниям промежуточной аттестация /Зачёт/	2	0	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		
	Раздел 6. Оздоровительные виды гимнастики II						
6.1	Тема 6.1 Основы закономерностей подбора средств в ритмические гимнастики, и построению связок комплекса с предметом и без. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.2	Тема 6.2 Комплекс ритмической гимнастики направленной на развитие координации движения и коррекцию ОДА. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3	2	Приложение 2
6.3	Тема 6.3 Комплекс ритмической гимнастики, направленной на развитие скоростно-силовых качеств и укрепление сердечно-сосудистой системы. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.4	Тема 6.4 Комплекс ритмической гимнастики с отягощениями, направленных на развитие силовых качеств. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.5	Тема 6.5 Комплекс ритмической гимнастики по направленности предусмотренной преподавателем. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.6	Тема 6.6 Комплекс ритмической гимнастики с заданной направленностью. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

6.7	Тема 6.7 Стретчинг как оздоровительная система. Характеристика стретчинга. Основные методические особенности. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.8	Тема 6.8 Ознакомление с методикой подбора упражнений стретчинга. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.9	Тема 6.9 Комплекс стретчинга, направленного на развитие силы мышц спины, брюшного пресса. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.10	Тема 6.10 Комплекс стретчинга направленный на улучшение подвижности суставов /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.11	Тема 6.11 Комплекс стретчинга направленный на развитие статической выносливости. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.12	Тема 6.12 Самостоятельное составление комплексов стретчинга с дальнейшей демонстрацией. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.13	Тема 6.13 Совершенствовать умение выполнять комплексы стретчинга с различной направленностью. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

6.14	Тема 6.14 Каллонетика как одна из оздоровительных систем. Основные характеристики системы, Выполнение ознакомительного комплекса каллонетика /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.15	Тема 6.15 Методические особенности построения комплекса упражнений каллонетики /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.16	Тема 6.16 Упражнения каллонетики направленного на коррекцию веса. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.17	Тема 6.17 Изучение упражнений комплекса направленных на коррекцию форм тела. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.18	Тема 6.18 Самостоятельное проведение занятия каллонетики. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.19	Тема 6.19 Основные практические методы, применяемые в оздоровительной системе каллонетик. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.20	Тема 6.20 Комплекс каллонетики с предметом(мячом). /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

6.21	Тема 6.21 Комплекс каллонетикис использованием метода стандартно-повторного, упражнения. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.22	Тема 6.22 Комплекс каллонетикис использованием метода стандартно-непрерывного, упражнения. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.23	Тема 6.23 Комплекс каллонетикис использованием метода стандартно-интервального упражнения. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.24	Тема 6.24 Комплекс упражнений тренировочной направленности: развитие выносливости интервальным методом тренировки. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.25	Тема 6.25 Основы атлетической гимнастики как разновидности оздоровительных систем. Ознакомить с закономерностями подбора средств и методов в данной системе, /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.26	Тема 6.26 Оздоровительный эффект в сочетании с аэробными нагрузками на организм. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.27	Тема 6.27 Комплекс атлетической гимнастики, направленный на развитие силы /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

6.28	Тема 6.28 Упражнения атлетической гимнастики с легкими отягощениями в сочетании с упражнениями аэробной направленности. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.29	Тема 6.29 Комплекс атлетической гимнастики, направленный на развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.30	Тема 6.30 Комплекс атлетической гимнастики, направленный на развитие силы мышц пояса верхних конечностей методом стандартно-повторного упражнения /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.31	Тема 6.31 Комплекс атлетической гимнастики, направленный на развитие силы мышц пояса нижних конечностей методом стандартно-повторного упражнения /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.32	Тема 6.32 Комплекс атлетической гимнастики, направленный на развитие силы мышц спины и брюшного пресса методом стандартно-повторного упражнения /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.33	Тема 6.33 Комплекс упражнений тренировочной направленности: развитие качества силы средствами атлетической гимнастики. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.34	Тема 6.34 Характеристика шейпинга как оздоровительной системы. Ознакомительное выполнение упражнений шейпинга. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

6.35	Тема 6.35 Особенности системы, методических приемов, способов проведения и т.д. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.36	Тема 6.36 Контрольные нормативы - прыжок в длину с разбега (см.), юн., прыжок в длину с разбега (см.), дев., челночный бег 5 x 10 м. (сек.), юн., челночный бег 5 x 10 м. (сек.), дев. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
	Раздел 7. Тренировочные занятия и спортивные комплексы						
7.1	Тема 7.1 Особенности методического построения тренировочного занятия в шейпинге. Выполнение комплекса шейпинга. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.2	Тема 7.2 Формирование умения анализировать упражнения в соответствие с поставленными целями. Выполнение комплекса шейпинга. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.3	Тема 7.3 Выполнение упражнений различной направленности, предложенных педагогом, с последующим разбором их характеристик. Выполнение комплекса шейпинга. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.4	Тема 7.4 Ознакомление с тестированием в системе шейпинга (тип телосложения, особенности нервных процессов, характер жировоголожения и т.д.). /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.5	Тема 7.5 Ознакомление с правилами питания до и после тренировки шейпинга в соответствии с поставленными задачами. Выполнение комплекса шейпинга. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

7.6	Тема 7.6 Формирование умения подбирать средство и методы шейпинга в индивидуальном подходе. Выполнение комплекса шейпинга. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.7	Тема 7.7 Комплекс шейпинга без предмета, направленного на развитие общей выносливости. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.8	Тема 7.8 Комплекс шейпинга направленный на развитие силовых качеств стандартно- повторным методом /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.9	Тема 7.9 Комплекс шейпинга направленный на развитие силовых качеств круговым методом тренировки /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.10	Подготовка к испытаниям промежуточной аттестация /Зачёт/	3	0	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		
7.11	Тема 7.10 Комплекс шейпинга, направленного на уменьшение жировых отложений методами переменного, непрерывного, переменного- интервального упражнения /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.12	Тема 7.11 Комплекс шейпинга, направленный на развитие скоростно- силовых качеств с легкими отягощениями 30% стандартно- повторным методом /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

7.13	Тема 7.12 Комплекс шейпинга направленный на развитие скоростно-силовых качеств с весом собственного тела круговой тренировкой стандартно-повторным методом /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.14	Тема 7.13 Комплекс шейпинга направленный на укрепление мышц спины, брюшного пресса. /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.15	Тема 7.14 Комплекс шейпинга направленный на сердечно-сосудистую систему методом стандартно-повторного упражнения /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.16	Тема 7.15 Совершенствование выполнения упражнений шейпинга на различные мышечные группы заданным методом тренировки /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.17	Тема 7.16 Совершенствование выполнения упражнений шейпинга на различные системы организма заданным методом тренировки. /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.18	Тема 7.17 Совершенствование выполнения комплекса шейпинга на развитие координационных способностей заданным методом тренировки. /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3	2	Приложение 2
7.19	Тема 7.18 Контрольные нормативы – “Отжимания” в упоре лежа (раз), юн., “Отжимания” в упоре лежа (раз), дев., поднимание туловища за 30 сек. (раз), юн. поднимание туловища за 30 сек. (раз), дев. /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
	Раздел 8. Комплексы производственной гимнастики						

8.1	Тема 8.1 Формирование умения самостоятельного проведения комплекса шейпинга и рекомендаций питания. /Пр/	4	4	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.2	Тема 8.2 Комплекс шейпинга тренировочной направленности методом круговой тренировки. /Пр/	4	4	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.3	Тема 8.3 Характеристика основ хатха-йогикак оздоровительной системы. Разучивание основных асан (поз) хатха-йоги. /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.4	Тема 8.4 Методические особенности построения и проведения тренировочного занятия хатха-йоги. Выполнение асан (поз) хатха-йоги. /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.5	Тема 8.5 Особенности дыхательных упражнений комплекса хатха-йоги. /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.6	Тема 8.6 Особенности построения музыкального сопровождения при выполнении упражнений хатха-йоги /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.7	Тема 8.7 Разучение упражнений хатха-йоги направленные на расслабление. /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

8.8	Тема 8.8 Комплекс хатха-йоги, направленного на развитие качества гибкости /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.9	Тема 8.9 Комплекс хатха-йоги, направленного на развитие дыхательной системы. /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.10	Тема 8.10 Комплекс в сочетании с ритмической гимнастикой. /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.11	Тема 8.11 Комплекс в сочетании с системой шейпинга. /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.12	Тема 8.12 Комплекс хатха-йоги в сочетании с атлетической гимнастикой. /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.13	Тема 8.13 Формирование умения подбирать средство и методы хатха-йоги в индивидуальном подходе. Выполнение комплекса хатха-йоги. /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.14	Тема 8.14 Комплекс упражнений тренировочной направленности. Стандартно-повторным методом тренировки. /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

8.15	Тема 8.15 Комплекс хатха-йоги по заданным характеристикам педагога. /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.16	Тема 8.16 Основные характеристики оздоровительного эффекта производственной гимнастики. /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.17	Тема 8.17 Способы и методы построения производственной гимнастики. Выполнение комплекса производственной гимнастики в зависимости от выбранной профессии. /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.18	Тема 8.18 Особенности проведения производственной гимнастики. Выполнение комплекса производственной гимнастики в зависимости от выбранной профессии. /Пр/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.19	Подготовка к испытаниям промежуточной аттестация /ЗаО/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.1 Л1.7 Л1.6 Л1.5 Л1.4 Л1.8 Л1.3Л2.4 Л2.3 Л2.2 Л2.1 Л2.5 Л2.6 Э1 Э2 Э3		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Перечень нормативов для сдачи зачета

1 семестр

Виды тестов и нормативов ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

БАЗОВЫЕ ТЕСТЫ 5 4 3 2 1 0

«Подтягивания» в висе на перекладине (раз), юн. 15 12 9 7 5 3

«Подтягивания» в висе лежа на перекладине (раз), дев. 20 16 12 8 6 4

Поднимание туловища (раз), юн. 60 50 40 30 20 10

Поднимание туловища за 30 сек. (раз), юн. 29 27 24 21 19 16

Поднимание туловища за 30 сек. (раз), дев. 25 22 19 17 14 11

Зачет выставляется по результатам сдачи нормативов (от 15 баллов).

Вис на перекладине на согнутых руках (сек.), юн. 52 45 38 30 23 16

Вис на перекладине на согнутых руках (сек.), дев. 20 15 10 6 1 0

“Отжимания” в упоре лежа (раз), юн. 45 40 35 30 25 20
 “Отжимания” в упоре лежа (раз), дев. 18 16 14 12 10 8
 Зачет выставляется по результатам сдачи нормативов (от 12 баллов).

2 семестр

Виды тестов и нормативов ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

5 4 3 2 1 0

Челночный бег 5 х 6 м. (сек.), юн. 10,0 10,6 11,2 11,8 12,4 13,0

Челночный бег 5 х 6 м. (сек.), дев. 10,8 11,5 12,3 13,0 13,7 14,4

Поднимание туловища за 30 сек. (раз), юн. 29 27 24 21 19 16

Поднимание туловища за 30 сек. (раз), дев. 25 22 19 17 14 11

Зачет выставляется по результатам сдачи нормативов (от 12 баллов).

Прыжок в высоту с места (см.), юн. 62 57 53 49 44 40

Прыжок в высоту с места (см.), дев. 44 41 38 34 31 28

Челночный бег 4 х 9 м. (сек.), юн. 9,1 9,5 9,9 10,4 10,8 11,2

Челночный бег 4 х 9 м. (сек.), дев. 10,6 11,1 11,7 12,2 12,8 13,3

Зачет выставляется по результатам сдачи нормативов (от 12 баллов).

3 семестр

Виды тестов и нормативов ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

5 4 3 2 1 0

«Гибкость» сидя (см.), юн. 20 17 13 10 7 4

«Гибкость» сидя (см.), дев. 21 18 15 12 10 7

Челночный бег 10 х 5 м. (сек.), юн. 15,5 16,7 18,0 19,3 20,5 21,8

Челночный бег 10 х 5 м. (сек.), дев. 17,5 18,6 19,8 21,0 22,1 23,3

Прыжок в длину с разбега (см.), юн. 480 460 435 410 390 365

Прыжок в длину с разбега (см.), дев. 365 350 325 300 280 260

Челночный бег 5 х 10 м. (сек.), юн. 12,4 13,0 13,6 14,2 14,8 15,4

Челночный бег 5 х 10 м. (сек.), дев. 14,3 15,1 15,8 16,5 17,3 18,0

Зачет выставляется по результатам сдачи нормативов (от 12 баллов).

4 семестр

Виды тестов и нормативов ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

«ПРЕЗИДЕНТСКИЕ» ТЕСТЫ 5 4 3 2 1 0

“Отжимания” в упоре лежа (раз), юн. 45 40 35 30 25 20

“Отжимания” в упоре лежа (раз), дев. 18 16 14 12 10 8

Поднимание туловища за 30 сек. (раз), юн. 29 27 24 21 19 16

Поднимание туловища за 30 сек. (раз), дев. 25 22 19 17 14 11

Зачет выставляется по результатам сдачи нормативов (от 12 баллов).

4.6 Перечень нормативов для сдачи зачета с оценкой

«ПРЕЗИДЕНТСКИЕ» ТЕСТЫ 5 4 3 2 1 0

“Отжимания” в упоре лежа (раз), юн. 45 40 35 30 25 20

“Отжимания” в упоре лежа (раз), дев. 18 16 14 12 10 8

Прыжок в длину с места (см.), юн. 250 235 220 205 190 175

Прыжок в длину с места (см.), дев. 190 180 168 155 140 125

«Гибкость» сидя (см.), юн. 20 17 13 10 7 4

«Гибкость» сидя (см.), дев. 21 18 15 12 10 7

5.2. Темы письменных работ

Не предусмотрены учебным планом

5.3. Фонд оценочных средств

Оценочные материалы по дисциплине представлены в Приложении 2.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Перечень видов оценочных средств представлен в Приложении 2.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)			
6.1. Рекомендуемая литература			
6.1.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Быченков, С. В., Везеницын, О. В.	Физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений	Саратов: Вузовское образование, 2016
Л1.2	Григорович, Е. С., Переверзев, В. А., Романов, К. Ю., Колосовская, Л. А., Трофименко, А. М., Томанова, Н. М., Григорович, Е. С., Переверзев, В. А.	Физическая культура: учебное пособие	Минск: Вышэйшая школа, 2014
Л1.3	Буров, А. Э., Лакейкина, И. А., Бегметова, М. Х., Небратенко, С. В.	Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие	Саратов: Вузовское образование, 2022
Л1.4	Эммерт, М. С., Фадина, О. О., Шевелева, И. Н., Мельникова, О. А.	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие	Омск: Омский государственный технический университет, 2017
Л1.5	Гилев, Г. А., Каткова, А. М.	Физическое воспитание студентов: учебник	Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018
Л1.6	Татарова, С. Ю., Татаров, В. Б.	Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов	Москва: Научный консультант, 2017
Л1.7	Курьсы, В. Н., Денисенко, В. С., Яцынин, А. И., Гзирьян, Р. В.	Теоретико-методологическое обоснование опережающей физической подготовки будущих бакалавров физической культуры: монография	Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017
Л1.8	Барчуков, И. С., Назаров, Ю. Н., Кикоть, В. Я., Егоров, С. С., Мацур, И. А., Сидоренко, И. В., Алексеев, Н. А., Маликов, Н. Н., Барчукова, И. С., Кикоть, В. Я.	Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования мвд России	Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Куршев, А. В., Зенуков, И. А., Гейко, Г. Д., Тухбиев, Х. Г., Хайруллин, А. Г., Латыпов, Д. Р.	Нормативы и требования по физической подготовке для студентов высших учебных заведений, проходящих военное обучение: учебно-методическое пособие	Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2012
Л2.2	Шулятьев, В. М., Побыванец, В. С.	Физическая культура студента: учебное пособие	Москва: Российский университет дружбы народов, 2012

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.3	Черепкина, Л. П.	Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017
Л2.4	Черепкина, Л. П.	Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017
Л2.5	Куршев, А. В., Зенуков, И. А., Гейко, Г. Д., Хайруллин, А. Г., Антонов, В. А., Софронова, Е. М., Хуснутдинова, Р. Г., Халилова, А. Ф., Насырова, Г. Х., Ахметвалеева, Э. Т., Мамяшева, Н. Н., Финогентова, Л. А.	Система физической подготовки студентов вузовской и допризывной молодежи. Преодоление препятствий, плавание, ускоренное передвижение и легкая атлетика: учебное пособие	Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2017
Л2.6	Шулаков, А. В., Русяйкина, А. В., Володина, А. А., Коршунова, О. С., Мульгин, Е. А., Дубовик, О. А., Роледер, Л. Н.	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: курс лекций	Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	Федеральный портал «Российское образование»
Э2	Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)
Э3	«Научная электронная библиотека»

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

6.3.1.1	Специальное помещение № 106;402 «Тренажерный зал. Аудитория для занятий семинарского типа, аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации»: Kaspersky Security Cloud – Free (свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства); Подписка Azure Dev Tools for Teaching Подписка на программное обеспечение «Azure Dev Tools for Teaching», OrderNumber: ICM-182009, идентификатор подписки: 7562a8d2-e5ab-4243-bfb1-ea70a9eca784, Customer №: 1831121443; Microsoft Office 2016 Лицензия: V0878238 OfficeProPlusEdu ALNG LicSAPk OLV E 1Y Acdmc Ent
6.3.1.2	Специальное помещение № 505 «Помещение для самостоятельной работы»: Kaspersky Security Cloud – Free (свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства); Подписка Azure Dev Tools for Teaching Подписка на программное обеспечение «Azure Dev Tools for Teaching», OrderNumber: ICM-182009, идентификатор подписки: 7562a8d2-e5ab-4243-bfb1-ea70a9eca784, Customer №: 1831121443; Microsoft Office 2016 Лицензия: V0878238 OfficeProPlusEdu ALNG LicSAPk OLV E 1Y Acdmc Ent.
6.3.1.3	Специальное помещение № 702 «Помещение для самостоятельной работы»: Kaspersky Security Cloud – Free (свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства); Подписка Azure Dev Tools for Teaching Подписка на программное обеспечение «Azure Dev Tools for Teaching», OrderNumber: ICM-182009, идентификатор подписки: 7562a8d2-e5ab-4243-bfb1-ea70a9eca784, Customer №: 1831121443; Microsoft Office 2016 Лицензия: V0878238 OfficeProPlusEdu ALNG LicSAPk OLV E 1Y Acdmc Ent

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.3.2.1	Информационные справочные системы:
6.3.2.2	Информационная справочная система «Гарант» (Договор от 10.01.2014 № Г-1401/НИЭУП);
6.3.2.3	Информационная справочная система «Консультант Плюс» (Договор от 29.04.2019 № 130304/19).
6.3.2.4	Современные профессиональные базы данных:
6.3.2.5	Федеральный портал «Российское образование» - edu.ru
6.3.2.6	Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) - uisrussia.msu.ru
6.3.2.7	«Научная электронная библиотека» (elibrary.ru)

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	Специальное помещение № 106;402 «Тренажерный зал. Аудитория для занятий семинарского типа, аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации»
7.2	Спортивная площадка № 1 Территория для проведения занятий семинарского типа
7.3	Спортивная площадка № 2 Территория для проведения занятий семинарского типа
7.4	Аудитория для проведения занятий лекционного типа, для занятий семинарского типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)». Стол преподавателя, стул преподавателя, доска ученическая, комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья, компьютерные ученические столы, кресла), колонки для воспроизведения звука (2 шт.), наушники (4 шт.), системный блок (10 шт.), монитор (10 шт.), клавиатура (10 шт.), компьютерная мышь (10 шт.), принтер, сетевой маршрутизатор. Обеспечен доступ к сети «Интернет» и в электронную информационную образовательную среду организации
7.5	Площадка с асфальтным покрытием, баскетбольное кольцо
7.6	Площадка с песочным покрытием, волейбольная площадка
7.7	Специальное помещение № 801 «Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования».Набор инструментов для профилактического обслуживания учебного оборудования, комплектующие для компьютерной и офисной техники
7.8	Специальное помещение № 505 - «Помещение для самостоятельной работы». Стол преподавателя, стул преподавателя, доска ученическая, комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья, компьютерные ученические столы, кресла), системный блок (10 шт.), монитор (10 шт.), клавиатура (10 шт.), компьютерная мышь (10 шт.), сетевой маршрутизатор, звуковые колонки (1 шт.), информационный стенд, принтер. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную образовательную среду организации
7.9	Специальное помещение № 702 - «Помещение для самостоятельной работы». Комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья, компьютерные ученические столы, кресла), системные блоки, мониторы, клавиатуры, компьютерные мыши. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную образовательную среду организации

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
<p>Методические материалы по освоению дисциплины находятся в Приложении 3.</p> <p>СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ИНВАЛИДАМ И ЛИЦАМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</p> <p>Специальные условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья) определены на основании:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»; - приказа Министерства науки и высшего образования от 06.04.2021 №245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»; - методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса, утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн). <p>Под специальными условиями для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p>Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется институтом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.</p> <p>Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.</p> <p>В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: <ul style="list-style-type: none"> - наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих; - весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске. - индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс; - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; - обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы); - обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие обучающимся с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или зачете с оценкой.