

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НОУ ВПО « ВОСТОЧНО-СИБИРСКИЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ И МЕНЕДЖ-
МЕНТА»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
и аккредитации Н.К. Тахватулина, к.ю.н.

" 5 " апреля 2015 г.
М. П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА Б.4.

Направление подготовки 030900 Юриспруденция
Квалификация (степень) выпускника Бакалавр
Форма обучения Очная

	Очное обуче- ние
Курс	1-3
Семестр	1-6
Лекции	-
Практические (семинарские, лабора- торные) занятия	396
Самостоятельная работа	-
Всего часов	396
Курсовая работа	-
Зачет (семестр)	1-6
Экзамен (семестр)	-

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры « 21.0 »
« 11 » февраля 2015 г. протокол № ____.

Заведующий кафедрой

 /Карнаухова А.А./
(подпись)

« 11 » февраля 2015 г.

Рабочая программа согласована:

Декан факультета

 /Карнаухова А.А./
(подпись)

« 30 » марта 2015 г.

Рабочая программа утверждена:

Председатель методической комиссии

 /Маркова Л.Л./
(подпись)

« 5 » апреля 2015 г.

Якутск 2015

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО с учетом рекомендаций и ПрООП ВПО по направлению подготовки 030900 Юриспруденция.

Автор:

Берестенкова А.И., старший преп.
кафедры
гуманитарно-правовых дисциплин
факультета экономики и права ВСНГЭМ

Рецензенты:

Карнаухова А.А., к.п.н., доцент, зав.
каф. Гуманитарно-правовых дисциплин ВСНГЭМ
Попович Р.С., к.п.н., доцент кафедры
юриспруденции

1. Цели и задачи дисциплины:

Цель дисциплины – формирования физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психо - физических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта, повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально -прикладной физической подготовки к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях жизненных и профессиональных достижений;

2. Место дисциплины в структуре ОПП: Б4

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре:

Знать:

- влияние оздоровительной системы физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия, с использованием разнообразных способов передвижения;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятиях физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья,
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах РФ,
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха при участие в массово- спортивных соревнованиях;

- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

3. Компетенции обучающего, формируемые в результате освоения дисциплины

Компетентностная карта дисциплины

Код компетенции	Компетенция
ОК - 16	Владеть средствами самостоятельного методического использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Уровневое описание признаков компетенции

Уровень освоения	Признаки проявления
Продвинутый (91-100 баллов)	Вести здоровый образ жизни, привлекая к нему окружающих, регулярное использование физических упражнений для укрепления своего здоровья и активной профессиональной деятельности, пропаганда о вредных привычках. Приобщение к самостоятельным физическим упражнениям. Активное участие в спортивно-массовых мероприятиях университета.
Базовый (71-90баллов)	Регулярное использование физических упражнений для здорового образа жизни, участие в спортивных соревнованиях.
Минимальный (41-70 баллов)	Нерегулярные занятия физическими упражнениями, участие в спортивных соревнованиях.

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать: Научно - практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Уметь: Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть: Средствами и методами укрепления личного здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. Объём дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоёмкость дисциплины – 396 академических часов

Вид учебной работы	Всего часов	1курс	2курс	3курс
Аудиторные занятия	396	146	144	62
В том числе:				
Лекции	0	0	0	0
Практические занятия	396	122	122	152
Семинары (методико - практические занятия)	34	12	14	4
Реферат для студентов специальной медицинской группы и освобождённых от практических занятий	+	+	+	+
Вид промежуточной аттестации (зачёт, экзамен)	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт
Общая трудоёмкость (в часах)	396	146	144	156

5. Содержание дисциплины

Вид учебных занятий	Всего часов	1к	2к	3к
Теоретические занятия	0	0	0	0
Практические занятия	396	122	122	152
Семинары (методико -практические занятия)	34	12	12	4
Всего по дисциплине	396	146	144	156
Вид промежуточной аттестации		зачёт	зачёт	зачёт

5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

№	Название раздела дисциплины	Количество часов по разделам			
		Лекции	Практический		Контрольное тестирование
			Методико-практические занятия	Учебно- тренировочные занятия	
1.	Теоретический	-	-	-	-
2.	Практический	-	34	362	16
	ИТОГО:	-	34	362	16

5.2. Практический раздел

Практический раздел программы реализуется на методико - практических и учебно- тренировочных занятиях в учебных группах по 12-15 человек.

Методико-практические занятия
(к темам теоретического раздела) – 34 ч.

ПЕРВЫЙ КУРС (обязательная тематика – 12 ч.)

к теме 1. Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.

2 часа.

к теме 2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат – 2 часов.

к теме 3. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

4 часа.

к теме 4. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно - тренировочного занятия.

4 часа.

ВТОРОЙ КУРС (обязательная тематика – 12 часов)

к теме 1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности

4 часа.

к теме 2. Методы составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности

4 часа.

ТРЕТИЙ КУРС

(обязательная тематика – 4 часа)

психозмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом 2 часа.

к теме 2. Методика проведения самостоятельных занятий с гигиенической или тренировочной направленностью. Содержание и структура самостоятельных занятий .
2 часа

ЧЕТВЕРТЫЙ КУРС

(обязательная тематика – 4 часа)

к теме 1. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. Составление индивидуальных программ физического самовоспитания с учетом своих функциональных возможностей.

2 часа.

к теме 2. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально - прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономических способов овладения жизненно важными умениями и навыками.

2 часа.

Учебно- тренировочные занятия.

ТЕМАТИКА УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОГО РАЗДЕЛА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ « НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС »

№	Кол-во часов	Тема практического занятия
1 КУРС		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	2	Охрана труда на занятиях настольным теннисом
2.	8	Кроссовая подготовка
3.	4	Прыжковые упражнения
4.	8	Общеразвивающие упражнения
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	4	Упражнения для рук и плечевого пояса
2.	4	Упражнения для туловища
3.	4	Упражнения для ног
4.	4	Упражнения для растягивания и восстановление.
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	12	Техника выполнения прямой подачи мяча слева, справа.
2.	12	Техника выполнения приема мяча после подачи слева, справа.
3.	12	Техника выполнения наката справа, слева
4.	12	Техника выполнения ударов на точность, изменяя направление и длину удара.
5.	12	Прием сложных подач нападающими ударами.
6.	12	Игра ударами «контр-топспин», подрезкой.
7.	4	Развитие скоростно-силовых и силовых физических качеств
8.	4	Развитие физических качеств ловкости и выносливость.
9.	4	Система проведения соревнований, форма и требования, предъявляемые к участникам соревнований
		Всего часов за 1 курс – 122 часа
2 КУРС		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	2	Охрана труда на занятиях настольным теннисом.
2.	6	Специально- беговые упражнения

3.	2	Прыжковые упражнения
4.	6	Обще- развивающие упражнения
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА		
5.	4	Упражнения для рук и плечевого пояса с отягощениями
6.	4	Упражнения для туловища
7.	4	Упражнения для ног
8.	4	Упражнения на растягивание и восстановления.
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		
9.	14	Техника выполнения подачи мяча: слева, справа, с вращением по часовой и против часовой стрелки.
10.	14	Техника приема мяча, после подачи с вращением по часовой и против часовой стрелки.
11.	14	Техника выполнения наката справа, слева. Основы практического обучения.
12.	14	Техника выполнения ударов «откидка» справа, слева по диагонали, по прямой.
13.	8	Техника выполнения отражения ударов «гон-спин»
14.	8	Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами «гон-спин».
15.	8	Упражнения для развития гибкости
16.	8	Упражнения для развития силы.
17.	2	Положение о соревнованиях. Обязанности судей.
Всего часов за 2 курс – 122 часа		

№	Кол-во часов	Тема практического занятия
3 К У Р С		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	2	Охрана труда на занятиях настольным теннисом
2.	2	Кроссовая подготовка
3.	2	Прыжковые упражнения
4.	2	Обще - развивающие упражнения
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	2	Упражнения для рук и плечевого пояса
2.	2	Упражнения для туловища
3.	2	Упражнения для ног
4.	2	Упражнения для растягивания и восстановления.
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	6	Техника выполнения подачи мяча с подрезкой.
2.	6	Техника выполнения приема мяча с подрезкой
3.	4	Техника выполнения накатов слева и справа. Работа ног при выполнении упражнения и разбор ошибок при выполнении накатов.
4.	4	Техника выполнения ударов «накат» справа, слева, по диагонали и прямой.
5.	4	Техника выполнение отражения ударов «подставкой»
6.	4	Игра «накатами», три игрока, четыре игрока.
7.	2	Развитие скоростно-силовых и силовых физических качеств
8.	2	Развитие физических качеств ловкости и выносливость.
9.	2	Контрольные игры и соревнования.
Всего часов за 3 курс – 50 часов		
4 К У Р С		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	2	Охрана труда на занятиях настольным теннисом.

2.	2	Специально- беговые упражнения
3.	2	Прыжковые упражнения
4.	2	Обще- развивающие упражнения
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА		
5.	2	Упражнения для рук и плечевого пояса с отягощениями
6.	2	Упражнения для туловища
7.	2	Упражнения для ног
8.	2	Упражнения на растягивание и восстановление.
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		
9.	2	Поддачи мяча всеми изученными способами.
10.	2	Чередование приема мяча всеми изученными способами.
11.	4	Тактические комбинации с использованием способа «накат».
12.	4	Применение в игре ударов в полную силу.
13.	4	Отражение ударов способом «подрезка».
14.	2	Учебная игра на удержание мяча способом «подрезкой» - 30 сек. способом «накат» - 1 мин.
15.	2	Упражнения для развития выносливости.
16.	2	Упражнения для развития координации.
17.	2	Контрольные игры, участие в соревнованиях.
Всего часов за 4 курс – 40 часов.		

Учебно-методическое обеспечение курса

I. Рекомендуемая литература (обязательная)

- 1.Анатомия человека. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. В.И. Козлова. - ФиС, 1978
2. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. пособие. -М.: Изд-во РУДН,1999
3. Виленский МЛ., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей. -М.: Высшая школа, 1989
4. Дильман В. Д. Большие биологические часы. — М.: Знание, 1982
5. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. - М.: «Аспект Пресс», 1995
- 6.Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. -М.: Высшая школа, 1978
7. Лаптев А. П., Полиевский С.А Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М.: ФиС, 1990
8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991
9. Приказ Мин образования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях и спорта. Учебное пособие. - Малаховка: МоГИФК.1994
10. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение,1980
- 11.Кун Л. Всемирная история физической культуры и спорта. Пер. с венгр. начального, среднего и профессионального высшего

II. Рекомендуемая литература (дополнительная)

- 22.Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. - М/. ФиС, 1987
- 23.Закон Российской Федерации об образовании. / Учительская газета № 28 от 4 августа 1992 2.Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №80 - 93 от 29 апреля 1999г.
- 24.Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. - М.: ФиС, 1987



- 25.Бальсевич В.А., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - Киев.:Здоровья.1987
- 26.Жолдак В. И., Коротаев Н.В. Социология физической культуры /Под общ. ред. В. В. Столбова. - М.: Радга, 1982
- 27.Нифонтова Л.Н., Павлова Г.В. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом. - М.: Советский спорт, 1993

**ТЕМАТИКА УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОГО РАЗДЕЛА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ
« АЭРОБИКА »**

№	Кол-во часов	Тема практического занятия
І К У Р С		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	2	Охрана труда на занятиях аэробикой
2.	8	Упражнения для развития общей выносливости
3.	4	Прыжковые упражнения
4.	8	Общеразвивающие упражнения
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	4	Упражнения для рук и плечевого пояса
2.	4	Упражнения для туловища
3.	4	Упражнения для ног
4.	4	Упражнения для растягивания и восстановления.
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	12	Техника выполнения базовых шагов классической аэробики
2.	12	Техника выполнения базовых шагов степ – аэробики.
3.	12	Техника выполнения базовых силовых упражнений без предметов.
4.	12	Техника выполнения упражнений стретчинга.
5.	12	Техника выполнения упражнений ПИЛАТЕС (базовый уровень).
6.	12	Выполнение связки на 32 счёта классической аэробики.
7.	4	Развитие силы и гибкости.
8.	4	Развитие физических качеств ловкости и выносливость.
9.	4	Система проведения соревнований, форма и требования, предъявляемые к участникам соревнований по фитнес-аэробике.
Всего часов за І курс – 122 часа		
2 К У Р С		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	2	Охрана труда на занятиях аэробикой.
2.	6	Различные виды кардио-упражнений (на выносливость).
3.	2	Прыжковые упражнения.
4.	6	Общеразвивающие упражнения.
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА		
5.	4	Упражнения для рук и плечевого пояса с отягощениями.
6.	4	Упражнения для туловища.
7.	4	Упражнения для ног.
8.	4	Упражнения на растягивание и восстановление.
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		
9.	14	Техника выполнения шагов и элементов танцевальной аэробики.
10.	14	Техника выполнения силовых упражнений с малым оборудованием (мячи, гантели).
11.	14	Техника выполнения комбинации из базовых шагов классической аэробики с усилениями.
12.	14	Техника выполнения комбинации из базовых шагов степ - аэробики с усилениями.
13.	8	Техника выполнения ПИЛАТЕС среднего уровня.
14.	8	Выполнение комбинаций из двух или трёх блоков с усилениями и хорео-

		графией рук.
15.	8	Упражнения для развития гибкости.
16.	8	Упражнения для развития силы.
17.	2	Положение о соревнованиях по фитнес – аэробике. Обязанности судей
		Всего часов за 2 курс – 122 часа

№	Кол-во часов	Тема практического занятия
3 К У Р С		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	2	Охрана труда на занятиях аэробикой.
2.	2	Кардио упражнения(интервальная и круговая тренировки).
3.	2	Прыжковые упражнения.
4.	2	Обще - развивающие упражнения.
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.
2.	2	Упражнения для туловища.
3.	2	Упражнения для ног.
4.	2	Упражнения для растягивания и восстановления.
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	6	Техника выполнения комбинаций классической аэробики.
2.	6	Техника выполнения комбинации степ - аэробики.
3.	4	Техника выполнения комбинаций танцевальной аэробики по стилям.
4.	4	Совершенствование техники выполнения упражнений с малым оборудованием (мячи, гантели, резиновые амортизаторы)
5.	4	Совершенствование техники выполнения ПИЛАТЕС среднего уровня
6.	4	Сочетание различных видов стретчинга
7.	2	Развитие физических качеств силы и гибкости
8.	2	Развитие физических качеств ловкости и выносливости.
9.	2	Контрольные упражнения(составление и выполнение связки на 32 счёта).
		Всего часов за 3 курс – 50 часов
4 К У Р С		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	2	Охрана труда на занятиях аэробикой.
2.	2	Кардио - упражнения (интервальная, круговая тренировки, функциональный тренинг)
3.	2	Прыжковые упражнения
4.	2	Общеразвивающие упражнения
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА		
5.	2	Упражнения для рук и плечевого пояса с отягощениями
6.	2	Упражнения для туловища
7.	2	Упражнения для ног
8.	2	Упражнения на растягивание и восстановление.
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		
9.	2	Специальная подготовка комбинации классической аэробики (2 и более блоков)
10.	2	Специальная подготовка комбинации степ – аэробики (2 и более блоков)
11.	4	Специальная подготовка комбинации танцевальной - аэробики(2 и более блоков)
12.	4	Сочетание упражнений с различным оборудованием
13.	4	Пилатес с оборудованием
14.	2	Сочетание различных видов стретчинга
15.	2	Упражнения для развития выносливости.
16.	2	Упражнения для развития координации.
17.	2	Контрольные тесты, участие в соревнованиях, фестивалях

Всего часов за 4 курс – 40 часов.

Список рекомендуемой литературы

Основная литература

- 1.Анатомия человека. Учебник для институтов физической культуры. под ред. В.И. Козлова. - ФиС. 1978
- 2.Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. пособие. -М.: Изд-во РУДН,1999
6. Виленский МЛ., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей. -М.: Высшая школа, 1989
7. Дильман В. Д. Большие биологические часы. — М.: Знание, 1982
8. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. - М.: «Аспект Пресс», 1995
- 6.Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. -М.: Высшая школа, 1978
9. Лаптев А. П., Полиевский С.А Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М.: ФиС, 1990
10. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991
- 9.Приказ Мин образования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях и спорта. Учебное пособие. - Малаховка: МоГИФК.1994
10. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.:Просвещение,1980
- 11.Кун Л. Всемирная история физической культуры и спорта. Пер. с венгр., начального, среднего и профессионального высшего
- 12.Аэробика. Теория и методика проведения занятий .Учебное пособие для студентов вузов физической культуры М,2006г.
- 13.Лисицкая Т, Сиднева Л. Аэробика. Теория и методика , М.ФФАР т.1, 2002
14. Лисицкая Л, Сиднева Л .Аэробика. Частные методики., М.ФФАР, 2002
- 15Робинсон Л, Фишер Х, Нокс Ж, Томсон Т , Пилатес - управление телом.
- 16.Официальный учебник Минск.2005

Дополнительная литература.

- 1.Б. Андерсон. Растяжка для каждого. Минск, 2002.
2. О.Буркова, Т. Лисицкая. Пилатес. Фитнес высшего качества М..2005.
- 3.Ю. Виес. Фитнес для всех. Минск: Книжный дом, 2006.
- 4.Д. Остин. Проблемные зоны у женщин. М., 2007.
- 5.Б. Шэнфилд. Рациональный фитнес. М.: Эксмо, 2006.
- 6.И. Шипилина. Аэробика. Экспериментальный колледж Кубанской государственной академии физической культуры, 2004 .

ТЕМАТИКА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО РАЗДЕЛА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «Специальная медицинская группа»

№	Кол-во часов	Тема практического занятия
1 курс		
1.	26	Общефизические упражнения
2.	26	Упражнения для формирования навыков правильной осанки
3.	16	Динамические упражнения под музыкальное сопровождение
4.	12	Шейпинг
5.	12	Звуковая гимнастика
6.	10	Пластическая гимнастика
7.	20	Упражнения на координацию движения
8.	12	Методико-практические семинары

	134	Всего часов за 1 курс
2 курс		
1.	18	Общефизические упражнения
2.	18	Гимнастические упражнения у гимнастической стенки
3.	18	Гимнастические упражнения у гимнастической скамейки
4.	20	Гимнастические упражнения с гимнастической палкой
5.	20	Шейпинг
6.	16	Гимнастические упражнения с предметами
7.	12	Упражнения на координацию движения
8.	12	Методико-практические семинары
	134	Всего часов за 2 курс
3 курс		
1.	8	Общефизические упражнения (в парах, тройках, группах)
2.	8	Упражнения для укрепления дыхательной мускулатуры
3.	6	Упражнения прикладного характера
4.	6	Шейпинг
5.	8	Упражнения на развитие и постепенное увеличение силовой выносливости мышц туловища
6.	6	Упражнения для мышц спины (с отягощением)
7.	8	Упражнения для мышц брюшного пресса
8.	4	Методико-практические семинары
	54	Всего за 3 курс
4 курс		
1.	6	Упражнения на выработку мышечного корсета (силового характера)
2.	8	Упражнения для мышц брюшного пресса
3.	4	Шейпинг
4.	8	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки
5.	4	Упражнения в равновесии для тренировки вестибулярного аппарата
6.	4	Упражнения для дыхательной гимнастики
7.	6	Динамические упражнения под музыкальное сопровождение
8.	4	Методико-практические семинары
	44	Всего за 4 курс

Учебно-методическое обеспечение курса

1. Рекомендуемая литература (обязательная)

1. Галкин В.В.-Экономика спорта и спортивный бизнес: учебное пособие для вузов : рек. Учеб. метод. центром. Классич. учеб. /В.В.Галкин- М.:КНОРУС,2006.-318 с.
2. Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта: учеб. для вузов: рек. УМО высшего образования заведений /Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогонов.-М.: Академия,2009.-256 с.
3. Грачев О.К. Физическая культура: учебное пособие для вузов: рек. УМО по образованию России/О.К.Грачев.- М.: Ростов н/Д:2005.-464 с.
4. Ильинич В.И.-Физическая культура студента и жизнь: учеб. для вузов: доп. М-вом образования РФ/В.И. Ильинич.- М.: Гардарики, 2005.-366 с.
5. Ю.Д.Железняк. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учеб. пособие для вузов доп. УМО по пед. образованию , под. ред.Ю.Д Железняка, Ю.М.Портнова 3-е изд., стер.-М.:Академия,2008.-397с.
6. Виленский М.Я.-Физическая культура студента (Текст) : учеб. для вузов : рек. М-вом образования РФ /ред.В.И. Ильинич. -М.: Гардарики, 2005. – 448 с.

II.2. Дополнительная литература

1. Лечебная физкультура (Добровольский В.К.), учебник для Вузов г.Москва.1999
2. Спортивная медицина Дубровский В.И., учебник для Вузов.г.Москва,1999
3. Помоги сам себе Соколов П.П., Герасимов Ю.Н., г.Москва . 2008
4. Анатомия силы Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К., г.Москва,1999

ТЕМАТИКА УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОГО РАЗДЕЛА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ
« Атлетическая гимнастика»

№	Кол-во часов	Тема практического занятия
1 К У Р С		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	2	Охрана труда на занятиях настольным теннисом
2.	8	Кроссовая подготовка
3.	4	Прыжковые упражнения
4.	8	Общеразвивающие упражнения
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	4	Упражнения для рук и плечевого пояса
2.	4	Упражнения для туловища
3.	4	Упражнения для ног
4.	4	Упражнения для растягивания и восстановление.
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	12	Броски, толчки набивных мячей, прыжки из глубокого приседа.
2.	12	Техника выполнения упражнений на тренажёрах, дыхание, амплитуда.
3.	12	Подбор количества повторений в зависимости от цели, кол-во подходов.
4.	12	Отдых между подходами и упражнениями, подбор упражнений.
5.	12	Подбор упражнений на каждую группу мышц.
6.	12	Начальный уровень, комплекс упражнений повторно-серийным методом
7.	4	Развитие скоростно-силовых и силовых физических качеств
8.	4	Развитие физических качеств ловкости и выносливость.
9.	4	Тренажёры, блочные устройства, питание, восстановление.
		Всего часов за 1 курс – 122 часа
2 К У Р С		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	2	Охрана труда на занятиях в тренажерном зале .
2.	6	Специально - беговые упражнения
3.	2	Прыжковые упражнения
4.	6	Общеразвивающие упражнения
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА		
5.	4	Упражнения для рук и плечевого пояса с отягощениями
6.	4	Упражнения для туловища
7.	4	Упражнения для ног
8.	4	Упражнения на растягивание и восстановления.
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		
9.	14	Средний уровень. Комплекс упражнений методом круговой тренировки.
10.	14	Прыжки из глубокого приседа. Напрыгивание на предметы различной высоты.
11.	14	Развитие силовых способностей. Виды пауэрлифтинга.
12.	14	Техника жима штанги лёжа, приседа, становой тяги.
13.	8	Подводящие упражнения к обучению видам пауэрлифтинга.
14.	8	Развитие быстроты. Имитационные упражнения с быстрыми движениями.
15.	8	Упражнения для развития гибкости

16.	8	Стретчинг, релаксация.
17.	2	Положение о соревнованиях. Обязанности судей.
		Всего часов за 2 курс – 122 часа

№	Кол-во часов	Тема практического занятия
3 К У Р С		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	2	Охрана труда на занятиях настольным теннисом
2.	2	Кроссовая подготовка
3.	2	Прыжковые упражнения
4.	2	Обще - развивающие упражнения
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	2	Упражнения для рук и плечевого пояса
2.	2	Упражнения для туловища
3.	2	Упражнения для ног
4.	2	Упражнения для растягивания и восстановления.
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	6	Составление тренировочных программ. Развитие силы.
2.	6	Составление тренировочных программ. Увеличение мышечной массы.
3.	4	Составление тренировочных программ. Работа на рельеф.
4.	4	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки со скакалкой с максимальной частотой вращения.
5.	4	Спрыгивания со скамьи с последующим напрыгиванием на тумбу.
6.	4	Прыжки вверх с посильным отягощением.
7.	2	Развитие скоростно-силовой и силовой выносливости.
8.	2	Развитие физических качеств ловкости и выносливость.
9.	2	Промежуточные соревнования по отдельным видам пауэрлифтинга.
		Всего часов за 3 курс – 50 часов
4 К У Р С		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	2	Охрана труда на занятиях настольным теннисом.
2.	2	Специально- беговые упражнения
3.	2	Прыжковые упражнения
4.	2	Обще- развивающие упражнения
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА		
5.	2	Упражнения для рук и плечевого пояса с отягощениями
6.	2	Упражнения для туловища
7.	2	Упражнения для ног
8.	2	Упражнения на растягивание и восстановление.
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		
9.	2	Совершенствование силовых способностей.
10.	2	Совершенствование скоростно-силовых способностей.
11.	4	Совершенствование силовой выносливости.
12.	4	Совершенствование техники по видам пауэрлифтинга.
13.	4	Тренировочные программы на развитие гибкости.
14.	2	Подбор веса отягощения в зависимости от целей.

15.	2	Упражнения для развития выносливости.
16.	2	Упражнения для развития координации.
17.	2	Контрольные тесты, отбор лучших студентов для участия в соревнованиях.
		Всего часов за 4 курсе – 40 часов.

Учебно-методическое обеспечение курса

I. Рекомендуемая литература (обязательная)

1. Анатомия человека. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. В.И. Козлова.-ФиС, 1978
2. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов. Учеб. пособие. - М.: Изд-во РУДН, 1999
3. Барчуков И.С. Физическая культура: Учебное пособие для вузов. - М.: Юнити - Дана, 2003.
4. Валеология: формирование и укрепление здоровья. Учебное пособие./ ред. В.П.Зайцева. / Белгородская ГТАСМ, 1998.
5. Виленский М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей. - М.: Высшая школа, 1989.
6. Врачебный контроль за физическим развитием, подготовленностью и функциональным состоянием организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом в вузе. Учебное пособие./ Под ред Т.Г. Савкина. МГСУ, 1995.
7. Дильман В. Д. Большие биологические часы. — М.: Знание, 1982
8. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. - М: «Аспект Пресс», 1995
9. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. - М.: Высшая школа, 1978
10. Лаптев А. П., Полиевский С.А. Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М: ФиС, 1990
11. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991
12. Приказ Мин образования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях и спорта. Учебное пособие. - Малаховка: МоГИФК. 1994
13. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1988.
14. Кун Л. Всемирная история физической культуры и спорта. Пер. с венгр. начального, среднего и профессионального высшего образования» от 01.12.99 № 1025
15. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. - М.: Высшая школа. 1985
16. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие /Волков В.Ю., Волкова Л.М., СПб, гос. техн. ун-т. Санкт-Петербург, 1998
17. Теория спорта/Под ред. Платонова В.П.: Киев: Вища школа. 1987
18. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 № 80-ФЗ
19. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов. /Под общ. ред. В.И.Ильинича. — М.Тардарики. 1999
20. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие /Под общ.ред. Волковой Л.М., Половникова П.В.: СПбГТУ, СПб. 1998.
21. Физическая культура в вопросах и ответах. Учебное пособие./ Под ред В.В. Садовского. В.З. Суровитского. Пензенская ГАСА, 1999.

II. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Закон Российской Федерации об образовании. / Учительская газета № 28 от 4 августа 1992
2. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №80 - 93 от 29 апреля 1999г.
3. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. - М.: ФиС, 1987
4. Бальсевич В.А., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - Киев.: Здоровья. 1987
5. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда. М.: Знание, 1987
6. Виленский М.Я., Горшков А. Г. Основы здорового образа жизни студента. вж.: Среднее профессиональное образование, 1995, № 4,5,6; 1996, № 1,2,3
7. Жолдак В. И., Коротаев Н.В. Социология физической культуры /Под общ. ред. В. В. Столбова. - М.: Радга, 1982

**ТЕМАТИКА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО РАЗДЕЛА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ
"БАСКЕТБОЛ"**

№	Кол- во часов	Тема практического занятия
1 КУРС		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	2	Охрана труда на занятиях баскетбол
2.	8	Кроссовая подготовка
3.	4	Прыжковые упражнения
4.	8	Общеразвивающие упражнения
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	4	Упражнения для рук и плечевого пояса
2.	4	Упражнения для туловища
3.	4	Упражнения для ног
4.	4	Упражнения для растягивания и восстановления
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	12	Техника выполнения передачи мяча от груди двумя руками
2.	12	Техника выполнения передачи мяча двумя руками от груди с отскоком от пола
3.	12	Техника выполнения передачи мяча левой рукой
4.	12	Техника выполнения передачи мяча правой рукой
5.	12	Техника выполнения передачи мяча из-за головы
6.	12	Техника выполнения ведения мяча в движении
7.	4	Развитие скоростно-силовых и силовых физических качеств
8.	4	Развитие физических качеств ловкости и выносливости
9.	4	Система проведения соревнований, форма и требования, предъявляемые к участникам соревнований
		Всего часов за 1 курс-122 часа.
2 КУРС		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	2	Охрана труда на занятиях баскетбол
2.	6	Специально-беговые упражнения
3.	2	Прыжковые упражнения
4.	6	Общеразвивающие упражнения
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА		
5.	4	Упражнения для рук и плечевого пояса с отягощениями
6.	4	Упражнения для туловища
7.	4	Упражнения для ног
8.	4	Упражнения на растягивание и восстановление
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		
9.	14	Техника выполнения остановки прыжком
10.	14	Техника выполнения штрафных бросков
11.	14	Техника выполнения трехочковых бросков
12.	14	Техника выполнения двухочковых бросков
13.	8	Техника отработки зонной защиты

14.	8	Техника отработки личной защиты
15.	8	Упражнения для развития гибкости
16.	8	Упражнения для развития силы
17.	2	Положение о соревнованиях. Обязанности судей
		Всего часов за 2 курс-122 часа.
3 КУРС		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	2	Охрана труда на занятиях баскетбол
2.	2	Кроссовая подготовка
3.	2	Прыжковые упражнения
4.	2	Общеразвивающие упражнения
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	2	Упражнения для рук и плечевого пояса
2.	2	Упражнения для туловища
3.	2	Упражнения для ног
4.	2	Упражнения на растягивания и восстановления
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	6	Техника выполнения финтов
2.	6	Техника выполнения ведения мяча на месте
3.	4	Техника отработки комбинаций в нападении
4.	4	Техника отработки защиты от комбинаций противника
5.	4	Техника отработки бросков с сопротивлением из-за трехочковой
6.	4	Техника отработки двухочковых бросков с сопротивлением
7.	2	Развитие скоростно-силовых и силовых физических качеств
8.	2	Развитие физических качеств ловкости и выносливости
9.	2	Контрольные игры и соревнования
		Всего часов за 3 курс- 50 часов
4 КУРС		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	2	Охрана труда на занятиях баскетбол
2.	2	Специально-беговые упражнения
3.	2	Прыжковые упражнения
4.	2	Общеразвивающие упражнения
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА		
5.	2	Упражнения для рук и плечевого пояса с отягощениями
6.	2	Упражнения для туловища
7.	2	Упражнения для ног
8.	2	Упражнения на растягивание и восстановление
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		
9.	2	Передачи мяча всеми изученными способами
10.	2	Отработка защиты и нападения на одно кольцо
11.	4	Обучение техники броска по кольцу в прыжке
12.	4	Техника бросков по кольцу всеми изученными способами
13.	4	Техника ведения мяча всеми изученными способами
14.	2	Техника отработки броска по кольцу крюком
15.	2	Упражнения для развития выносливости
16.	2	Упражнения для развития координации
17.	2	Контрольные игры, участие в соревнованиях
		Всего часов за 4 курс- 40 часов

Учебно-методическое обеспечение курса

I. Рекомендуемая литература (обязательная)

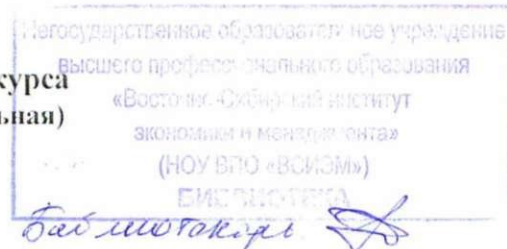
1. Анатомия человека. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. В.И. Козлова. - ФиС, 1978
2. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. пособие. - М.: Изд-во РУДН, 1999
9. Виленский М.Л., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей. - М.: Высшая школа, 1989
11. Дильман В. Д. Большие биологические часы. — М.: Знание, 1982
12. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. - М.: «Аспект Пресс», 1995
6. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. - М.: Высшая школа, 1978
11. Лаптев А. П., Полиевский С.А Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М.: ФиС, 1990
13. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991
9. Приказ Мин образования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях и спорта. Учебное пособие. - Малаховка: МоГИФК. 1994
10. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1980
11. Кун Л. Всемирная история физической культуры и спорта. Пер. с венгр. начального, среднего и профессионального высшего

II. Рекомендуемая литература (дополнительная)

22. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. - М.: ФиС, 1987
23. Закон Российской Федерации об образовании. / Учительская газета № 28 от 4 августа 1992
2. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №80 - 93 от 29 апреля 1999г.
24. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. - М.: ФиС, 1987
25. Бальсевич В.А., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - Киев.: Здоров'я, 1987
26. Жолдак В. И., Коротаев Н.В. Социология физической культуры /Под общ. ред. В. В. Столбова. - М.: Радга, 1982
27. Нифонтова Л.Н., Павлова Г.В. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом. - М.: Советский спорт, 1993

ТЕМАТИКА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО РАЗДЕЛА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «Волейбол»

№	Кол-во часов	Тема практического занятия
1 КУРС		
1.	8	Стойки
2.	8	Перемещения
3.	10	Техника передачи мяча (сверху)
4.	10	Техника приема мяча (сверху, снизу)
5.	14	Техника нападающего удара
6.	38	Общая физическая подготовка
7.	34	Игровая подготовка (3х3; 4х4)



8.	12	Методико-практические семинары
	134	Всего часов за 1 курс

2 КУРС

1.	10	Стойки, перемещения
2.	12	Техника передачи мяча
3.	12	Техника подачи
4.	12	Техника нападения
5.	14	Техника блокирования
6.	30	Общая и специальная физическая подготовка
7.	32	Игровая подготовка
8.	12	Методико-практические семинары
	134	Всего часов за 2 курс

3 КУРС

1.	4	Совершенствование передвижений
2.	8	Совершенствование техники игры в нападении
3.	4	Тактика игры в нападении
4.	8	Совершенствование техники игры в защите
5.	4	Тактика игры в защите
6.	12	Общая и специальная физическая подготовка
7.	10	Игровая подготовка
8.	4	Методико-практические семинары
	54	Всего часов за 3 курс

4 КУРС

1.	6	Совершенствование техники игры в нападении
2.	6	Совершенствование тактики игры в нападении
3.	6	Совершенствование техники игры в защите
4.	6	Совершенствование тактики игры в защите
5.	6	Совершенствование техники блокирования
6.	6	Совершенствование тактики блокирования
7.	4	Игровая подготовка
8.	4	Методико-практические семинары
	44	Всего часов за 4 курс

Учебно-методическое обеспечение курса

I. Рекомендуемая литература (обязательная)

7. Галкин В.В.-Экономика спорта и спортивный бизнес: учебное пособие для вузов : рек. Учеб. метод. центр. М.: КНОРУС, 2006.-318 с.
8. Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта: учеб. для вузов: рек. УМО высш. учеб. заведений /Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогонов.-М.: Академия, 2009.-256 с.
10. Грачев О.К. Физическая культура: учебное пособие для вузов: рек УМО по образованию России/О.К.Грачев.- М.: Ростов н/Д: 2005.-464 с.
12. Ильинич В.И.-Физическая культура студента и жизнь: учеб. для вузов: доп. М-вом образования РФ/В.И. Ильинич.- М.: Гардарики, 2005.-366 с.
14. Ю.Д.Железняк. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учеб. пособие для вузов доп. УМО по пед. образованию, под. ред.Ю.Д Железняка, Ю.М.Портнова 3-е изд., стер.-М.:Академия, 2008.-397с.
17. Виленский М.Я.-Физическая культура студента (Текст) : учеб. для вузов : рек. М-вом образования РФ /ред. В.И. Ильинич. –М.: Гардарики, 2005. – 448 с.

II. Дополнительная литература.

Негосударственное образовательное учреждение
 высшего профессионального образования
 «Восточно-Сибирский институт
 экономики и менеджмента»
 (НОУ ВПО «ВСИЭМ»)
 рек. Учеб. метод. центр.
Библиотекарь

1. Экономика спорта и спортивный бизнес: учебное пособие для вузов, рек. Учеб. метод. центром
2. «Классич.учеб.»
3. Закон Российской Федерации об образовании. / Учительская газета № 28 от 4 августа 1992
2.Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №80 - 93 от 29 апреля 1999.
4. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. - М.: ФиС, 1987.
5. Бальсевич В.А., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - Киев: Здоровья. 1987.
6. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда. М.: Знание, 1987.
7. Виленский М.Я., Горшков А. Г. Основы здорового образа жизни студента. Среднее профессиональное образование, 1995, № 4,5,6; 1996, № 1,2,3
10. Жолдак В. И., Коротаев Н.В. Социология физической культуры /Под общ. ред. В. В. Столбова.
11. - М.: Радга, 1982.
12. Нифонтова Л.Н., Павлова Г.В. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом. - М.: Советский спорт, 1993.

**ТЕМАТИКА УЧЕБНО — ТРЕНИРОВОЧНОГО РАЗДЕЛА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ».**

№	Кол-во часов	Тема практического занятия
І КУРС		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1	2	Охрана труда на занятиях по рукопашному бою
2	8	Беговая подготовка: бег рывками, эстафеты, полоса препятствия, с тяжестями
3	4	Специальные упражнения на гибкость, растяжка, вестибулярный аппарат
4	8	Общеразвивающие упражнения
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА		
1	4	Упражнения для рук и плечевого пояса, включая упражнения с отягощениями
2	4	Упражнения для туловища, включая упражнения с отягощениями
3	4	Упражнения для ног, включая упражнения с отягощениями
4	4	Упражнения для растягивания и восстановление
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		
1	12	Техника выполнения ударов руками
2	12	Техника выполнения ударов локтями
3	12	Техника выполнения ударов ногами
4	12	Техника выполнения ударов коленями
5	12	Передвижения в стойках вперед, назад
6	12	Передвижения с ударами рук, ног и т.д.
7	4	Развитие скоростно-силовых и силовых физических качеств
8	4	Развитие физических качеств ловкости и выносливость
9	4	Система проведения соревнований, форма и требования, предъявляемые к

		участникам соревнований
		Всего часов 1 курсу — 122 часа
2 КУРС		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1	2	Охрана труда на занятиях по рукопашному бою
2	6	Специальные упражнения на укрепление мышц рук, брюшного пресса и т.д.
3	2	Специальные упражнения на развитие координации
4	6	Общеразвивающие упражнения
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА		
5	4	Специальные силовые упражнения с отягощениями при выполнении ударов руками
6	4	Специальные силовые упражнения с отягощениями при выполнении ударов ногами
7	4	Специальные силовые упражнения с отягощениями при выполнении в передвижении
8	4	Упражнения на растягивания и восстановления
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		
9	14	Техника выполнения сваливания, подножки, зацепы, перевороты
10	14	Техника приема бросков с отрывом от ковра
11	14	Техника выполнения ударной техники рук и переход на бросок
12	14	Техника выполнения ударной техники рук + переход на бросок, переход на болевой руки
13	8	Техника выполнения болевых приемов на руки
14	8	Защита: уходы от ударов рук, ног. Контратака: ударом, броском
15	8	Упражнения для развития гибкости
16	8	Упражнения для развития силы
17	2	Положение о соревнованиях. Обязанности судей
		Всего часов за 2 курс — 122 часа
№	Кол-во часов	Тема практического занятия
3 КУРС		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1	2	Охрана труда на занятиях по рукопашному бою
2	2	Специальные упражнения с отягощениями для мышц живота и спины, необходимые в рукопашном бое
3	2	Специальные упражнения с партнером, необходимые при борьбе
4	2	Общеразвивающие упражнения
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА		
1	2	Упражнения для рук и плечевого пояса со штангой, гантелями. Удары рук, ног

2	2	Упражнения с партнером: броски, удары в медленном темпе
3	2	Упражнения для ног с исполнением скакалок, резины для совершения ударов ногами
4	2	Упражнения для растягивания и восстановления
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		
1	6	Техника выполнения болевых приемов на ноги
2	6	Техника выполнения уходов от болевых приемов на руки
3	4	Техника выполнения уходов от атаки с применением бросков
4	4	Техника выполнения связок: руки-проход-бросок переход на болевой
5	4	Техника выполнения ударов руками в прыжке
6	4	Техника выполнения ударов с разворотом руки, ноги
7	2	Развитие скоростно-силовых и силовых физических качеств
8	2	Развитие физических качеств ловкости и выносливость
9	2	Контрольные игры и соревнования.
		Всего часов за 3 курс — 50 часов
4 КУРС		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1	2	Охрана труда на занятиях по рукопашному бою
2	2	Специальные упражнения: в парах, силовые эстафеты
3	2	Специальные игры: регби на коленях, эстафеты комбинированные
4	2	Общеразвивающие упражнения
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА		
5	2	Упражнения для рук и плечевого пояса с отягощениями специально для рукопашного боя
6	2	Упражнения для туловища, специально для рукопашного боя
7	2	Упражнения для ног, специально для рукопашного боя
8	2	Упражнения для растягивания и восстановления
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА		
9	2	Обусловленные медленные спаринги: с исполнением всей известной техники
10	2	Учебные спаринги 1*3 мин.
11	4	Тактика боя
12	4	Психологическая подготовка спортсмена: спаринг в защитных приспособлениях
13	4	Специальные упражнения для укрепления ударных поверхностей
14	2	Спаринги: 2*3 мин.
15	2	Упражнения для развития выносливости
16	2	Упражнения для развития координации

17	2	Контрольные игры, участие в соревнованиях.
		Всего часов за 4 курс — 40 часов

Учебно-методическое обеспечение курса

I. Рекомендуемая литература (обязательная)

1. Анатомия человека. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. В.И. Козлова.-ФиС, 1978
2. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие. -М: Изд-во РУДН, 1999
3. Барчуков И.С. Физическая культура: Учебное пособие для вузов. - М.: Юнити - Дана, 2003.
4. Валеология: формирование и укрепление здоровья. Учебное пособие./ ред. В.П.Зайцева. / Белгородская ГТАСМ, 1998.
5. Виленский М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей. - М.: Высшая школа, 1989.
6. Врачебный контроль за физическим развитием, подготовленностью и функциональным состоянием организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом в вузе. Учебное пособие ./ Под ред Т.Г. Савкина. МГСУ, 1995.
7. Дильман В. Д. Большие биологические часы. — М.: Знание, 1982
8. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. - М: «Аспект Пресс», 1995
9. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. - М.: Высшая школа, 1978
10. Лаптев А. П., Полиевский С.А. Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М: ФиС, 1990
11. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991
12. Приказ Мин образования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях и спорта. Учебное пособие. - Малаховка: МоГИФК. 1994
13. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1988.
14. Кун Л. Всемирная история физической культуры и спорта. Пер. с венгр, начального, среднего и профессионального высшего образования» от 01.12.99 № 1025
15. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. - М.: Высшая школа. 1985
16. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие /Волков В.Ю., Волкова Л.М., СПб. гос. техн. ун-т. Санкт-Петербург, 1998
17. Теория спорта/Под ред. Платонова В.П.: Киев: Вища школа, 1987
17. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 № 80-ФЗ
18. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов. /Под общ. ред. В.И.Ильинича. — М.Тардарики. 1999
19. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие /Под общ.ред. Волковой Л.М., Половникова П.В.: СПбГТУ. СПб. 1998.
20. Физическая культура в вопросах и ответах. Учебное пособие./ Под ред В.В. Садовского. В.З. Суровитского. Пензенская ГАСА, 1999.

II. Дополнительная литература.

1. В.В. Васильев - «Физиология человека», 1984г.
 2. К. Климов - «Основы методики физического воспитания», 2001г.
 3. В.П. Кожарский, Н.Н. Сорокин — «Техника классической борьбы», 1978г.
 4. В. Шитов - «Бокс для начинающих», 2001г.
- А. Куликов - «Кикбоксинг», 1996