

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Таныгин Максим Олегович

Должность: и.о. декана факультета фундаментальной информатики и информатизации

Дата подписания: 21.10.2022 12:11:47

Уникальный программный ключ:

65ab2aa0d384efe8480e6a4c688eddbc475e411a

Аннотация к рабочей программе

дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»

Цель преподавания дисциплины

Целью преподавания дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» является формирование 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 профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины

Основными задачами изучения дисциплины являются:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, участие в занятиях физической культурой и спортом, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины

(ОК-9) способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Разделы дисциплины

Легкая атлетика. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Плавание. Атлетическая подготовка. Гимнастика. Единоборства. Лыжная подготовка. Комплексные занятия. Лыжная подготовка. Преодоление препятствий. Легкая атлетика. Спортивные и подвижные игры.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета
фундаментальной и прикладной
информатики

(наименование ф-та полностью)

(подпись, инициалы, фамилия) Т.А. Ширабакина

«2» апреля 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ:

Элективные курсы по физической культуре:

(наименование курса)

Новые физкультурно-спортивные виды

направление подготовки (специальность)

10.05.02

(шифр согласно ФГОС)

«Информационная безопасность телекоммуникационных систем»

и наименование направления подготовки (специальности)

«Защита информации в системах связи и управления»

наименование профиля, специализации или магистерской программы

форма обучения

очная

(очная, очно-заочная, заочная)

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования специальности 10.05.02 «Информационная безопасность телекоммуникационных систем» и на основании учебного плана направления подготовки 10.05.02 «Информационная безопасность телекоммуникационных систем», одобренного Ученым советом университета протокол № 5 «30»01.2017 г.

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения студентов специальности 10.05.02 «Информационная безопасность телекоммуникационных систем» на заседании кафедры физического воспитания «29» 03. 2017 г., протокол № 7.
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

И.о. заведующего кафедрой физического воспитания
к.п.н, доцент _____ Е.В.Скриплева

Разработчики программы:
к.п.н, доцент _____ Е.В. Скриплева
преподаватель _____ Н.В. Воробьева
(ученая степень и ученое звание, Ф.И.О.)

Согласовано на заседании кафедры информационной безопасности № 9 «1» 02 2017г.

Заведующий кафедрой
информационной безопасности _____ М.О.Таныгин

Директор
научной библиотеки _____ В.Г. Макаровская

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана специальности 10.05.02 «Информационная безопасность телекоммуникационных систем», одобренного Ученым советом университета протокол № 5 «30» 01 2017г. на заседании кафедры физического воспитания «31» 08 2017 г., протокол № 1.
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана специальности 10.05.02 «Информационная безопасность телекоммуникационных систем», одобренного Ученым советом университета протокол № «__» ____ 20__ г. на заседании кафедры физического воспитания «__» ____ 201__ г., протокол № __.
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Заведующий кафедрой

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана специальности 10.05.02 «Информационная безопасность телекоммуникационных систем», одобренного Ученым советом университета протокол № «__» ____ 20__ г. на заседании кафедры физического воспитания «__» ____ 201__ г., протокол № __.
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Заведующий кафедрой

1. Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1 Цель дисциплины

Целью изучения элективного курса является формирование 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 профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

Основными задачами изучения элективного курса по физической культуре являются:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

Обучающиеся должны **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- об особенностях двигательного режима и других условий работы;
- о порядке организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы;
- об основах методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
- основы контроля за состоянием здоровья.
- постановку исследовательских задач и выбору путей их решения.

уметь:

- выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- использовать средства и методы формирования двигательных навыков;

- использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

владеть:

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- способностью к логическому мышлению, анализу
- систематизировать, обобщать, критическому осмыслению информации приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- навыками выполнения на положительную оценку контрольных упражнений рабочей программы по физической культуре;
- навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья.

У обучающихся формируется следующая компетенция:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9).

2 Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина – «Элективные курсы по физической культуре: Новые физкультурно-спортивные виды» является элективной дисциплиной (дисциплиной по выбору) вариативной части образовательной программы и изучается на 1 курсе (1-2 семестры).

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

Общая трудоемкость (объем) курса составляет 328 академических часов.

Таблица 3 Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего часов
Общая трудоемкость курса	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	328,5
в том числе:	
лекции	0
лабораторные работы	0
практические занятия	328
экзамен	не предусмотрен
зачет	0,5
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
расчетно-графическая (контрольная) работа	не предусмотрена
Аудиторная работа (всего):	0
в том числе:	
лекции	0
лабораторные работы	0
практические занятия	328
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	0
Контроль/экз (подготовка к экзамену)	0

ем отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Содержание дисциплины

Таблица 4.1.1 - Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	Новые физкультурно-спортивные виды	
	Шейпинг	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по шейпингу. Обучение элементам шейпинга. Составление комплексов упражнений и их применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей занятий: подготовительной, основной, заключительной.
	Новые физкультурно-спортивные виды	
2	атлетическая гимнастика	Изучение комплексов упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц. Круговая тренировка для развития мышц рук, плечевого пояса, Круговая тренировка для развития мышц груди, спины, брюшного пресса. Комплексы упражнений атлетической гимнастики и их применение на занятиях по физической культуре.
	Новые физкультурно-спортивные виды	
3	каратэ	Развитие физических и волевых качеств. Усвоение знаний по теории и практике каратэ. Обучение основам техники и тактики каратэ. Совершенствование техники и тактики.
	Новые физкультурно-спортивные виды	
4	пилатес	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по системе пилатес. Обучение элементам гимнастики пилатес. Изучение упражнений 1 уровня сложности. Изучение упражнений 2 уровня сложности. Составление комплексов упражнений и их применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей занятий: подготовительной, основной, заключительной.
	Новые физкультурно-спортивные виды	
5	аэробика	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по аэробике. Обучение элементам аэробики.. Составление комплексов упражнений и их применение в организации физического воспитания в вузе . Проведение различных частей занятий: подготовительной, основной, заключительной.

Таблица 4.1.2 - Содержание элективного курса и его методическое обеспечение

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	Компетенции
		лек.час	№ лаб.	№ пр.			
1	2	3	4	5	6	7	8
2 семестр							
1	Новые физкультурно-спортивные виды						
	шейпинг			1-7	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК- 9
2	Новые физкультурно-спортивные виды						
	атлетическая гимнастика			8-14	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
3	Новые физкультурно-спортивные виды						
	каратэ			15-22	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
4	Новые физкультурно-спортивные виды						
	пилатес			23-29	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
5	Новые физкультурно-спортивные виды						
	аэробика			30-36	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
3 семестр							
1	Новые физкультурно-спортивные виды						
	шейпинг			1-8	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
2	Новые физкультурно-спортивные виды						
	атлетическая гимнастика			9-15	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
3	Новые физкультурно-спортивные виды						
	каратэ			16-22	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
4	Новые физкультурно-спортивные виды						
1	пилатес			23-29	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
5	Новые физкультурно-спортивные виды						
	аэробика			30-36	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
4 семестр							

1	Новые физкультурно-спортивные виды						
	шейпинг			1-7	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
2	Новые физкультурно-спортивные виды						
	атлетическая гимнастика			8-15	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
3	Новые физкультурно-спортивные виды						
	каратэ			16-22	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
4	Новые физкультурно-спортивные виды						
	пилатес			23-29	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
5	Новые физкультурно-спортивные виды						
	аэробика			30-36	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9

5 семестр

1	Новые физкультурно-спортивные виды						
	шейпинг			1-5	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
2	Новые физкультурно-спортивные виды						
	атлетическая гимнастика			6-10-	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
3	Новые физкультурно-спортивные виды						
	каратэ			11-15	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
4	Новые физкультурно-спортивные виды						
	пилатес			16-21	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
5	Новые физкультурно-спортивные виды						
	аэробика			22-27	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9

6 семестр

1	Новые физкультурно-спортивные виды						
	шейпинг			1-6	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
2	Новые физкультурно-спортивные виды						
	атлетическая гимнастика			7-12	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
3	Новые физкультурно-спортивные виды						
	каратэ			13-	У-1-10	Тестирование	ОК-9

				18	МУ-1, 2		
4	Новые физкультурно-спортивные виды						
	пилатес			19-24	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9
5	Новые физкультурно-спортивные виды						
	аэробика			25-29	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-9

4.2 Лабораторные работы и/или практические занятия

4.2.1 Практические занятия

Таблица 4.2.1 - Практические занятия

№ занятия	Наименование практического (семинарского) занятия	Объем, час.
1	2	3
2 семестр		
1-2	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по шейпингу. Обучение элементам шейпинга	4
3-4	Составление комплексов упражнений и их применение	4
5-7	Проведение различных частей занятий	6
8	Изучение комплексов упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц	2
9-10	Круговая тренировка для развития мышц рук, плечевого пояса	4
11-12	Круговая тренировка для развития мышц груди, спины, брюшного пресса	4
13-14	Комплексы упражнений атлетической гимнастики и их применение на занятиях по физической культуре	4
15-16	Развитие физических и волевых качеств каратэ	4
17-18	Усвоение знаний по теории и практике каратэ	4
19-20	Обучение основам техники и тактики каратэ	4
21-22	Совершенствование техники и тактики каратэ	4
23	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по системе пилатес. Обучение элементам гимнастики пилатес	2
24-25	Изучение упражнений по системе пилатес 1 уровня сложности	4
26-27	Изучение упражнений по системе пилатес 2 уровня сложности	4
28-29	Составление комплексов упражнений по системе пилатес и их применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей занятий	4
30-32	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по аэробике. Обучение элементам аэробики	6
33-34	Составление комплексов упражнений и их применение	4
25-36	Проведение различных частей занятий	4
	<i>Зачет</i>	
Итого за семестр		72

3 семестр

1-3	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по шейпингу. Обучение элементам шейпинга	6
4-6	Составление комплексов упражнений и их применение	6
7-8	Проведение различных частей занятий	4

9	Изучение комплексов упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц	2
10-11	Круговая тренировка для развития мышц рук, плечевого пояса	4
12-13	Круговая тренировка для развития мышц груди, спины, брюшного пресса	4
14-15	Комплексы упражнений атлетической гимнастики и их применение на занятиях по физической культуре	4
16	Развитие физических и волевых качеств каратэ	2
17-18	Усвоение знаний по теории и практике каратэ	4
19-20	Обучение основам техники и тактики каратэ	4
21-22	Совершенствование техники и тактики каратэ	4
23	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по системе пилатес .Обучение элементам гимнастики пилатес	2
24-25	Изучение упражнений по системе пилатес 1 уровня сложности	4
26-27	Изучение упражнений по системе пилатес 2 уровня сложности.	4
28-29	Составление комплексов упражнений по системе пилатес и их применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей занятий	4
30-31	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по аэробике	4
32-33	Составление комплексов упражнений и их применение	4
34-36	Проведение различных частей занятий	6
	<i>Зачет</i>	
Итого за семестр		72

4 семестр

1-2	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по шейпингу. Обучение элементам шейпинга	4
3-4	Составление комплексов упражнений и их применение.	4
5-7	Проведение различных частей занятий	6
8-9	Изучение комплексов упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц	4
10-11	Круговая тренировка для развития мышц рук, плечевого пояса	4
12-13	Круговая тренировка для развития мышц груди, спины, брюшного пресса	4
14-15	Комплексы упражнений атлетической гимнастики и их применение на занятиях по физической культуре	4
16	Развитие физических и волевых качеств каратэ	2
17-18	Усвоение знаний по теории и практике каратэ	4
19-20	Обучение основам техники и тактики каратэ	4
21-22	Совершенствование техники и тактики каратэ	4
23	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по системе пилатес .Обучение элементам гимнастики пилатес	2
24-25	Изучение упражнений по системе пилатес 1 уровня сложности.	4
26-27	Изучение упражнений по системе пилатес 2 уровня сложности.	4
28-29	Составление комплексов упражнений по системе пилатес и их применение в организации физического воспитания в вузе Проведение различных частей занятий	4
30-31	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по аэробике	4
32-33	Составление комплексов упражнений и их применение	4
34-36	Проведение различных частей занятий.	6

	Зачет	
Итого за семестр		72

5 семестр

1	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по шейпингу Обучение элементам шейпинга	2
2-3	Составление комплексов упражнений и их применение.	6
4-5	Проведение различных частей занятий	6
6	Изучение комплексов упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц	4
7	Круговая тренировка для развития мышц рук, плечевого пояса	4
8	Круговая тренировка для развития мышц груди, спины, брюшного пресса	4
9-10	Комплексы упражнений атлетической гимнастики и их применение на занятиях по физической культуре	4
11	Развитие физических и волевых качеств каратэ	4
12	Усвоение знаний по теории и практике каратэ	4
13	Обучение основам техники и тактики каратэ	4
14-15	Совершенствование техники и тактики каратэ	4
16	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по системе пилатес .Обучение элементам гимнастики пилатес	4
17	Изучение упражнений по системе пилатес 1 уровня сложности	2
18-19	Изучение упражнений по системе пилатес 2 уровня сложности	4
22-23	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по аэробике	4
24-25	Составление комплексов упражнений и их применение	4
26-27	Проведение различных частей занятий	4
Итого за семестр		72

6 семестр

1-2	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по шейпингу Обучение элементам шейпинга	4
3-4	Составление комплексов упражнений и их применение	2
5-6	Проведение различных частей занятий	2
7	Изучение комплексов упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц	2
8	Круговая тренировка для развития мышц рук, плечевого пояса	2
9-10	Круговая тренировка для развития мышц груди, спины, брюшного пресса	2
11-12	Комплексы упражнений атлетической гимнастики и их применение на занятиях по физической культуре	2
13	Развитие физических и волевых качеств каратэ	2
14	Усвоение знаний по теории и практике каратэ	2
15-16	Обучение основам техники и тактики каратэ	2
17-18	Совершенствование техники и тактики каратэ	2
19	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по системе пилатес Обучение элементам гимнастики пилатес	2
20	Изучение упражнений по системе пилатес 1 уровня сложности	2
21-22	Изучение упражнений по системе пилатес 2 уровня сложности	2
23-24	Составление комплексов упражнений по системе пилатес и их применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей занятий	2
25	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по	2

	аэробике	
26-27	Составление комплексов упражнений и их применение	2
28-29	Проведение различных частей занятий	4
	<i>Зачет</i>	
Итого за семестр		40
ИТОГО		328

5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных тем и вопросов дисциплин пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное Правилами внутреннего распорядка работников.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данной дисциплине организуется:

библиотекой университета:

- библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД;
- имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

кафедрой:

- путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
- путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств.
- путем разработки:
 - методических рекомендаций, пособий по организации практических занятий.

типографией университета:

- помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;
- удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

6 Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС и Приказа Министерства образования и науки РФ от 5 апреля 2017 г. № 301 по специальности 10.05.02 «Информационная безопасность телекоммуникационных систем» реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных форм проведения занятий (разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги), встречи с представителями российских и зарубежных компаний, государственных и общественных организаций, мастер-классы экспертов и специалистов в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков студентов. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 19,6 процента от аудиторных занятий согласно УП.

Таблица 6.1 - Интерактивные образовательные технологии, используемые при проведении аудиторных занятий

№	Использование раздела (лекции, практического или лабораторного занятия)	Использование интерактивной образовательной технологии	Объем, час.
1	2	3	4
1	Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг	Игровые технологии Разбор конкретных ситуаций	12

2	Новые физкультурно-спортивные виды: атлетическая гимнастика	Игровые технологии Разбор конкретных ситуаций	12
3	Новые физкультурно-спортивные виды: каратэ	Игровые технологии Разбор конкретных ситуаций	12
4	Новые физкультурно-спортивные виды: пилатес	Игровые технологии Разбор конкретных ситуаций	14
5	Новые физкультурно-спортивные виды: аэробика	Игровые технологии Разбор конкретных ситуаций	14
Итого			64

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

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

Код компетенции, содержание компетенции	Этапы формирования компетенций и дисциплины (модули) при изучении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий
1	2	3	4
способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9).	Физическая культура		
	Элективный курс по физической культуре: Новые физкультурно-спортивные виды		

7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Таблица 7.2 - Показатели и критерии определения уровня сформированности компетенций (частей компетенций)

Код компетенции /этап	Показатель оценивания компетенций	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый зачтено	Продвинутый зачтено	Высокий зачтено
1	2	3	4	5
ОК-9/ начальный, основной, завершающий	1. Доля освоенных обучающих знаний, умений и навыков от общего объема ЗУН, установленных в	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных	<u>Знать:</u> порядок организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы; основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья;	<u>Знать:</u> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; основы контроля за состоянием здоровья.

<p><i>п.1.3 РПД</i> 2. <i>Качество освоенных обучающих знаний, умений и навыков</i> 3. <i>Умение применять знания, умения и навыки в типовых и нестандартных ситуациях</i></p>	<p>целей; особенности двигательного режима и других условий работы. <u>Уметь:</u> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики; комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. <u>Владеть:</u> навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; методами формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни.</p>	<p>профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. <u>Уметь:</u> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; использовать средства и методы формирования двигательных навыков. <u>Владеть:</u> приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки; навыками выполнения на положительную оценку контрольных упражнений рабочей программы по физической культуре.</p>	<p><u>Уметь:</u> использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. <u>Владеть:</u> навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья; способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>
--	--	---	---

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

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или её части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				Наименование	№№ заданий	
2 семестр						

	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
1	Шейпинг	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
2	Атлетическая гимнастика	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-3	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
3	Каратэ	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
4	Пилатес	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-4	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
5	Аэробика	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
3 семестр						
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
1	Шейпинг	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
2	Атлетическая гимнастика	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-3	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
3	Каратэ	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
4	Пилатес	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-4	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
5	Аэробика	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
4 семестр						
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
1	Шейпинг	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
2	Атлетическая гимнастика	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-3	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					

3	Каратэ	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
4	Пилатес	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-4	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
5	Аэробика	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
5 семестр						
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
1	Шейпинг	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
2	Атлетическая гимнастика	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-3	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
3	Каратэ	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
4	Пилатес	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-4	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
5	Аэробика	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
6 семестр						
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
1	Шейпинг	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
2	Атлетическая гимнастика	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-3	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
3	Каратэ	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
4	Пилатес	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-4	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
5	Аэробика	ОК-9	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2

Типовые задания для промежуточной аттестации
Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Количество бросков за 15 сек	8	7	6	5	4	12	11	10	9	8
2.	Количество ударов рукой за 15 сек. (кол-во раз)	30	27	25	22	20	35	33	30	27	25
3.	Количество ударов ногой за 15 сек. (кол-во раз)	25	22	20	17	12	30	28	25	22	20
4.	Метание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) при выполнении прямого удара: - левой рукой (м) - правой рукой (м)	10 15	9 14	8 13	7 12	6 11	10 15	9 14	8 13	7 12	6 11
5.	Бросание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) снизу из под ног (м)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
6.	Перевероты на мосту с забеганием за 10 сек. (кол-во раз)	7	6	5	4	3	9	8	7	6	5
7.	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
8.	Челночный бег 4x20 м (с) или челночный бег 10x10 м (с)	22,0 28,0	22,5 30,0	23,0 32,0	23,5 34,0	24,0 36,0	16,0 24,5	16,3 25,00	16,6 25,50	16,9 26,00	7,2 6,5
9.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
10.	Плавание 50 м (мин,сек)	54,0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40,00	44,00	48,00	57,00	/вр
11.	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	0.15 0.50	0.50 1.15	1.15 1.50	1.50 2.15		12.0 2.35	2.35 3.10	3.10 3.50	3.50 4.0	4.0
12.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
13.	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0	23.5	25.0	26.25	27.45	8.3
14.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
15.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
16.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2
17.	Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
18.	Силовое упражнение (кол-во раз)	35	30	25	20	15	35	30	25	20	15
19.	Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка	Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта.									

Силовое упражнение для женщин. Упражнение выполняется в течение 1 минуты:

- первые 30 секунд - из положения лежа на спине, руки вдоль корпуса, сделать максимальное количество наклонов вперед до касания носков ног руками (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками), затем, без паузы для отдыха,
- следующие 30 секунд - повернуться в упор лежа и выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

Силовое комплексное упражнение для мужчин:

- отжаться на руках (касаться грудью пола) 10 раз в упоре лежа;
- из упора лежа 10 раз принять положение упор присев (колени между рук),
- лечь на спину, руки на пояс, 10 раз принять положение сидя;
- из полуприседа произвести 10 выпрыгиваний вверх, полностью выпрямляя ноги, руки за головой (при полуприседе бедра должны быть параллельно полу).

Повторить циклы указанных упражнений без пауз на количество раз.

Футбол

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Ведение мяча в коридоре (сек.)	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5	15,0	16,0	17,0	18,0	19,0
2	Ведение мяча с обводкой (сек.)	25,5	26,5	27,5	28,5	29,5	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0
3	Удары (10) по неподвижному мячу с разбега в цель (кол-во раз)	6	5	4	3	2	7	6	5	4	3
4	Жонглирование мячом (кол-во раз)	30	25	20	15	10	35	30	25	20	15
5	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
6	Челночный бег 4x20 м (с) или челночный бег 10x10 м (с)	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	16,0	16,3	16,6	16,9	17,2
		28,0	30,0	32,0	34,0	36,0	24,5	25,0	25,5	26,00	26,5
7	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
8	Плавание 50 м (мин,сек)	54,0	1,03	1,14	1,24	б/вр	40,00	44,00	48,00	57,00	б/вр
9	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15	12,0	12,35	13,10	13,50	14,0
10	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
11	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18,0	18,3	19,3	20,0	21,0	23,5	25,0	26,25	27,45	28,3
12	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5

13	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
14	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2
15.	Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка	Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта.									

«Ведение мяча в коридоре».

Оценка технических навыков ведения мяча на максимальной скорости.

Методика выполнения.

Обозначить коридор из 10 фишек, расстояние между ними 1м.

По сигналу ведение мяча между фишками туда и обратно на скорость. Фишки не задевать.

Оценивается скорость ведения мяча.

«Ведение мяча с обводкой».

Оценка технических навыков ведения мяча на максимальной скорости.

Методика выполнения.

Обозначить линия из 10 фишек, расстояние между ними 1м.

По сигналу ведение мяча между фишками туда и обратно на скорость. Фишки не задевать.

Оценивается скорость ведения мяча.

«Удары серединой подъема по неподвижному мячу с разбега в квадрат».

Оценка технических навыков ударов по неподвижному мячу с разбега и точности попаданий.

Методика выполнения.

На земле (полу) обозначается квадрат 5м x 5м. Расстояние от мяча до квадрата 25 м. Выполнить 10 ударов по мячу с разбега. Мяч должен пролететь по воздуху и приземлиться в квадрате.

Оценивается количество попаданий из 10 попыток.

«Жонглирование мячом».

Оценка технических навыков владения мячом.

Методика выполнения

Подбивание мяча (жонглирование) подъемом внутренней, внешней части стопы, пяткой; мяч не должен касаться земли.

Волейбол

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Определения стартовой скорости и ловкости («Елочка», сек.)	26,5	28,5	30,5	32,5	34,5	24,5	25,5	26,5	27,5	29,5
2.	Нижняя передача (кол-во раз)	6	5	3	2	1	6	5	3	2	1
3.	Верхняя передача (кол-во раз)	6	5	3	2	1	6	5	3	2	1
4.	Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
5.	Челночный бег 4x20 м (с)	22.0	22.5	23.0	23.5	24.0	16,0	16,3	16,6	16,9	17,2
	или челночный бег 10x10 м (с)	28,0	30.0	32.0	34.0	36.0	24.5	25.0	25.5	26.00	26.5
6.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
7.	Плавание 50 м (мин,сек)	54.0	1.03	1.14	1.24	б/вр	40.0	44.0	48,0	57.00	б/в р

8.	Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.)	10.1 5	10.5 0	11.1 5	11.5 0	12.1 5	12.0	12.3 5	13.1 0	13. 50	14. 0
9.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
10.	Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0	23.5	25.0	26.2 5	27. 45	28. 3
11.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
13.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2
14.	Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
15.	Силовое упражнение (кол-во раз)	35	30	25	20	15	35	30	25	20	15
16.	Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка	Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта.									

Полностью оценочные средства представлены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

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

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, регулируются следующими нормативными актами университета:

- Положение П 02.016–2015 «О балльно-рейтинговой системе оценки качества освоения образовательных программ»;
- методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

Для *текущего контроля* по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется следующий порядок начисления баллов:

Таблица 7.4 - Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
Тестирование (технология построения занятий по шейпингу)	4	Материал усвоен менее, чем на 50%	9	Материал усвоен более, чем на 50%
Тестирование (система оздоровительно-развивающих воздействий атлетической гимнастики)	5	Материал усвоен менее, чем на 50%	9	Материал усвоен более, чем на 50%
Тестирование (основные составляющие в подготовке кара-	5	Материал усвоен менее, чем на 50%	10	Материал усвоен более, чем на 50%

тистов)				
Тестирование (организация физической культуры с использованием упражнений пилатеса)	5	Материал усвоен менее, чем на 50%	10	Материал усвоен более, чем на 50%
Тестирование (общие принципы занятий аэробикой)	5	Материал усвоен менее, чем на 50%	10	Материал усвоен более, чем на 50%
Успеваемость	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
ИТОГО	24		100	

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

8.1 Основная учебная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов /И. С. Барчуков [и др.] под редакцией В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru>
2. Чеснова Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с. – Режим доступа: <http://b://biblioclub.ru>

8.2 Дополнительная учебная литература

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента [Текст]: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М, 2014. - 335 с.
2. Вейдер С. Пилатес от А до Я [Текст]: учебник/ Вейдер С. - Ростов н/Д; ФЕНИКС, 2007.- 192 с.
3. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебное пособие / М. Я. Виленский, А.Г.Горшков,- 3-е изд., стер.- Москва: КноРус, 2013. - 240 с.
4. Горбунов Г. Д. Психология физической культуры и спорта [Текст]: учебник по напр.» Физическая культура»/ Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогонов.- 2-е изд., испр. и доп.- М.: Академия, 2015.-267 с.
5. История физической культуры [Текст]: учебник по напр. «Физическая культура»/ [С. Н. Комаров [и др.]; под ред. С. Н. Комарова.- М.: Академия, 2013.- 238 с.
6. Карпова Г. Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Текст]: учебное пособие: [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] /Г. Г. Карпова, А. Н. Болтенков, О. М. Цуканова; ЮЗГУ. – Курск: ЮЗГУ, 2014. - 82 с.
7. Карпова Г. Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Электронный ресурс]: учебное пособие: [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] /Г. Г. Карпова, А. Н. Болтенков, О. М. Цуканова; ЮЗГУ. – Электрон. Текстовые дан. (2944 КБ).- Курск : ЮЗГУ, 2014. - 82 с.
8. Евсеев Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю. И. Евсеев.– 9-е изд.,стер.–Ростов-н/Д: ФЕНИКС, 2014. - 448с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

8.3 Перечень методических указаний

- 1.Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические рекомендации / Юго-Западный государственный университет, сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова- Курск: ЮЗГУ, 2014.- 25 с.

8.4 Другие учебно-методические материалы

Отраслевые журналы в библиотеке университета:
Теория и практика физической культуры

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

<http://ftrainer.narod.ru> - Информационный портал «Основы физической культуры в вузе»
http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ - Сайт преподавателя физической культуры
http://www.sgau.ru/bio/k_fizkultur/fiskult - Информационный портал «Физическая культура»

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основными видами работы студента при изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре: Новые физкультурно-спортивные виды» являются практические занятия, на которых также даются рекомендации для самостоятельной работы. Студент не имеет права пропускать занятия без уважительной причины. По согласованию с преподавателем или по его заданию студенты готовят рефераты. Качество учебной работы студентов оценивается по результатам тестирования, защиты рефератов. В процессе обучения преподаватель использует промежуточный контроль путём отработки студентами пропущенных занятий.

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

Libreoffice операционная система Windows
Антивирус Касперского (или ESETNOD)

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

Для проведения практических занятий университет располагает следующей материальной базой: игровых спортивных зала; тренажёрный зал; зал тяжёлой атлетики; зал единоборств; спортивный клуб; стадион; футбольное поле; медицинская комната.

Инвентарь: мячи футбольные; мячи баскетбольные; мячи волейбольные; гантели; стойки баскетбольные; диски для тяжёлой атлетики 5,10,15,20 кг; сетка волейбольная; обручи; мячи медицинские; набор для настольного тенниса; фитнес-центр «Кеттлер Классик»; штанги; силовой тренажер «WEIDER»; атлетический тренажёр; эспандеры; степ-платформы; барьер тренировочный; шахматы; секундомер; шагомер; маты гимнастические; кроссовер (грузоблок); тренажёр брусья-пресс; стенка гимнастическая; перекладина гимнастическая; боксёрские перчатки; перчатки для рукопашного боя; макивары; защита для ног, защитные шлемы для рукопашного боя.

13 Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание* для изменения и подпись лица, проводившего из- менения
	изме- нённых	заме- нённых	аннулиро- ванных	новых			