

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт фундаментальной медицины и биологии



подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины
Основы рукопашного боя Б1.В.ДВ.3

Направление подготовки: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта (спортивные игры)

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Шайхиев Р.Р.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Абзалов Н. И.

Протокол заседания кафедры No _____ от "_____" _____ 201__ г

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

Протокол заседания УМК No _____ от "_____" _____ 201__ г

Регистрационный No 8494275419

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. (доцент) Шайхиев Р.Р. кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Центр биологии и педагогического образования , RRSajhiev@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Курс 'Основы рукопашного боя' предусматривает изучение студентами ИФМиБ истории развития, теории и методики его преподавания, овладение техникой рукопашного боя, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной педагогической и организационной работы. Учебная программа проводится в форме практических занятий. Целью дисциплины является формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим педагогам по физической культуре, тренерам для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.В.ДВ.3 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 49.03.01 Физическая культура и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 5 курсе, 10 семестр.

Учебная дисциплина 'Основы рукопашного боя' относится к модулю Б1.В.ДВ.3. Осваивается на четвертом курсе (8 семестр). 'Основы рукопашного боя' представлены в программе общеобразовательных, средне-специальных и высших учебных заведениях. Дисциплина 'Основы рукопашного боя' занимает основополагающее место в учебном процессе, где прививаются определенные умения и навыки в профессиональной подготовке бакалавров данного направления. Данный предмет, участвуя в профессиональном становлении бакалавра, в первую очередь, формирует у студентов:

- профессиональную направленность личности;
- мотивацию студентов на учебную и будущую профессиональную деятельность;
- ценностные ориентации.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-10	
ПК-12	
ОПК-5 (профессиональные компетенции)	Владеет одним из иностранных языков на уровне профессионального общения

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры, освоение которых происходит в ходе занятий по рукопашному бою;
- дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте, используемые в занятиях по рукопашному бою;
- методику физкультурно-спортивных оздоровительных занятий с различными группами населения;
- методику подготовки спортсменов по рукопашному бою;
- о возрастно-половых закономерностях развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях рукопашному бою;
- методы и организацию комплексного контроля на занятиях по рукопашному бою;
- методы организации и проведения научно-исследовательской и методической работы.

2. должен уметь:

- формулировать конкретные задачи на занятиях по основам рукопашного боя, в процессе подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;
- владеть технологией обучения различных категорий людей технике и тактике, развития физических качеств, в процессе занятий;
- оценивать эффективность занятий по основам рукопашного боя;
- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь;
- владеть навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе занятий;
- владеть средствами и методами формирования здорового образа жизни на основе потребности в занятиях по основам рукопашного боя, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;
- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения занятий;
- определять причины ошибок в процессе освоения приемов, упражнений по развитию физических качеств и находить методику их устранения.

3. должен владеть:

- методикой обучения приемам рукопашного боя;
- планировать и осуществлять спортивную подготовку по дисциплине 'Основы рукопашного боя' учетом возрастных и индивидуальных особенностей;
- навыками организации и проведения научно-исследовательской и научно-методической работы по проблемам оздоровительной деятельности и спортивной тренировки;
- методами педагогического и врачебного контроля;
- демонстрировать способность и готовность;
- применять полученные знания на практике.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

- применять средства и методы формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении приемов рукопашного боя с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;
- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы) 108 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 10 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практи- ческие занятия	Лабора- торные работы	
1.	Тема 1. История и развитие. Особенности приемов рукопашного боя.	10	1-2	2	0	0	
2.	Тема 2. Основы техники рукопашного боя.	10	3-4	0	1	0	
3.	Тема 3. Методика обучения технике рукопашного боя.	10	5	0	1	0	
4.	Тема 4. Методика обучения тактике рукопашного боя.	10	6	0	2	0	
5.	Тема 5. Специальные физические упражнения.	10	7	0	2	0	
6.	Тема 6. Организация и проведение, правила и судейство соревнований по рукопашному бою.	10	8	0	2	0	
7.	Тема 7. Учебно-тренировочные поединки.	10	9	0	2	0	
.	Тема . Итоговая форма контроля	10		0	0	0	Зачет
	Итого			2	10	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. История и развитие. Особенности приемов рукопашного боя.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Основы рукопашного боя как предмет познания. Содержание и задачи курса. История развития рукопашного боя.

Тема 2. Основы техники рукопашного боя.

практическое занятие (1 часа(ов)):

Основы рукопашного боя в системе физического воспитания.

Тема 3. Методика обучения технике рукопашного боя.

практическое занятие (1 часа(ов)):

Обучение тактике рукопашного боя.

Тема 4. Методика обучения тактике рукопашного боя.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Развитие специальных физических способностей и освоение техники, как предпосылки успешного овладения тактикой. Формирование тактических умений в процессе освоения подготовительных, подводящих упражнений технических приемов. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.

Тема 5. Специальные физические упражнения.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Обучение комплексам дыхательных упражнений. Обучение техническим комплексам. Суть и значение. Влияние этих специальных упражнений на организм занимающихся.

Тема 6. Организация и проведение, правила и судейство соревнований по рукопашному бою.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Структура соревнований: в возрастном аспекте и по уровню квалификации. Планирование соревнований. Правила соревнований. Методика судейства. Организация соревнований, документы для проведения соревнований. Система розыгрыша, учет результатов.

Тема 7. Учебно-тренировочные поединки.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Индивидуальная техническая подготовка. Выполнение специальных физических упражнений. Выполнение тактико-технических приемов.

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. История и развитие. Особенности приемов рукопашного боя.	10	1-2	подготовка реферата	14	реферат
2.	Тема 2. Основы техники рукопашного боя.	10	3-4	подготовка домашнего задания	14	домашнее задание
3.	Тема 3. Методика обучения технике рукопашного боя.	10	5	подготовка к устному опросу	14	устный опрос
4.	Тема 4. Методика обучения тактике рукопашного боя.	10	6	подготовка домашнего задания	14	домашнее задание
5.	Тема 5. Специальные физические упражнения.	10	7	подготовка домашнего задания	12	домашнее задание

№	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
6.	Тема 6. Организация и проведение, правила и судейство соревнований по рукопашному бою.	10	8	подготовка презентации	12	презентация
7.	Тема 7. Учебно-тренировочные поединки.	10	9	подготовка домашнего задания	12	домашнее задание
	Итого				92	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Освоение дисциплины 'Основы рукопашного боя' предполагает использование как традиционных (практические занятия с использованием методических материалов), так и инновационных образовательных технологий с использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: выполнение ряда практических заданий с использованием профессиональных программных средств создания и ведения электронных баз данных; мультимедийных программ, включающих подготовку студентов к промежуточной аттестации.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тема 1. История и развитие. Особенности приемов рукопашного боя.

реферат , примерные темы:

Изучение теоретических вопросов с использованием основной, дополнительной литературы и интернет ресурсов. Подготовка реферата

Тема 2. Основы техники рукопашного боя.

домашнее задание , примерные вопросы:

Изучить особенности технических приемов рукопашного боя. Классификация техники рукопашного боя.

Тема 3. Методика обучения технике рукопашного боя.

устный опрос , примерные вопросы:

Изучить теоретический материал по методике обучения технике рукопашного боя. Основные виды тактики. Этапы обучения

Тема 4. Методика обучения тактике рукопашного боя.

домашнее задание , примерные вопросы:

Изучить теоретический материал по методике обучения тактике рукопашного боя. Основные виды тактики.

Тема 5. Специальные физические упражнения.

домашнее задание , примерные вопросы:

Специальные дыхательные упражнения; специальные физические упражнения; специальные технические комплексы используемые в учебно-тренировочном процессе. Индивидуальная подготовка

Тема 6. Организация и проведение, правила и судейство соревнований по рукопашному бою.

презентация , примерные вопросы:

Изучить теоретический материал: Организация и проведение; правила и судейство спортивных соревнований. Права и обязанности участников соревнований.

Тема 7. Учебно-тренировочные поединки.

домашнее задание , примерные вопросы:

Индивидуальная подготовка. Систематическое выполнение специальных физических упражнений. Отработка тактико-технических приемов.

Итоговая форма контроля

зачет (в 10 семестре)

Примерные вопросы к итоговой форме контроля

Примерные вопросы к зачет

- 1.История и развитие рукопашного боя.
- 2.Выполнение приемов страховки и само страховки:
 - кувырок вперед с колен;
 - кувырок назад с колен;
 - кувырок вперед;
 - кувырок назад;
 - кувырок вперед разноименные рука и нога;
 - падение вперед;
 - падение назад.
- 3.Выполнение специальных физических упражнений:
 - комплекс дыхательных упражнений ♦1
 - комплекс дыхательных упражнений ♦2
 - технические комплексы ♦1;
 - технические комплексы ♦2.
- 4.Выполнение приемов в партере:
 - болевые приемы;
 - удушающие приемы;
 - перевороты;
 - сбрасывания;
 - выходы на верх;
 - удержания;
 - перекаты снизу.
5. Выполнение приемов в стойке:
 - техника ударов рукой;
 - техника ударов ногой;
 - подсечки;
 - подножки;
 - зацепы;
 - выведения из равновесия;

- защита от обхватов;
- защита от ударов рукой;
- защита от ударов ногой;
- броски наклоном;
- броски прогибом.

6. Освоение методики обучения приемов рукопашного боя:

- составление развернутого плана-конспекта занятий.
- проведение отдельных частей занятий,
- анализ техники в партере и методика обучения.
- анализ техники в стойке и методика обучения.

7. Освоение основных тактических действий в поединке: правильно сближаться с противником;

- начинать борьбу с разведки;
- у выносливого противника добиваться преимущество в начале схватки;
- уметь изменять скорость атаки;
- уметь применять повторную атаку;
- преимущественно проводить сложную атаку;
- вести поединок с более сильным противником, атакуя с дистанций.
- уметь правильно атаковать в конце схватки;
- иметь высокую активность и ритмичность;
- применять достаточный объем и разнообразие атакующих действий.

8. Организация проведения соревнований.

- составление документаций для проведения соревнований.
- жесты и команды рефери;
- инвентарь и место проведения соревнований;
- орг. комитет соревнований;
- обязанности главного судьи;
- права и обязанности спортсмена;
- мандатная комиссия;
- жеребёвка.

9. Учебно-тренировочные поединки:

- спарринг с партером (схватка в партере и в стойке);
- спарринг против двух противников;
- участие на соревнованиях.

7.1. Основная литература:

1. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>
2. Удары ногами: техника, тактика и методика тренировки: Методическое руководство / Ушаков Г.А., Виноградов О.В. - Вологда:ВИПЭ ФСИН России, 2015. - 55 с.: ISBN 978-5-94991-315-4 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/901233>
3. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/551007>

7.2. Дополнительная литература:

1. Теоретико-методологические основы формирования физической культуры личности будущего педагога на основе мобильного обучения: Монография / Наговицын Р.С. - М.:ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 142 с.: 60x88 1/16. - (Научная мысль) ISBN 978-5-369-01413-4 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/495418>
2. Самостоятельная работа студентов: виды, формы, критерии оценки: Учебно-методическое пособие / Меренков А.В., Куньшиков С.В., Гречухина Т.И., - 2-е изд., стер. - М.:Флинта, Изд-во Урал. ун-та, 2017. - 78 с. ISBN 978-5-9765-3082-9 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/947269>
3. Гарник, В.С. Самбо: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.С. Гарник. - М. : МИСИ-Московский государственный строительный университет, 2017. - 193 с. - ISBN 978-5-7264-1724-0. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1018540>

7.3. Интернет-ресурсы:

- История развития рукопашного боя - <http://bmsi.ru/doc/a36f3190-3370-4963-b36c-212deb685512>
- Общие основы методики обучения рукопашному бою - http://www.redov.ru/sport/osnovy_rukopashnogo_boja/p2.php
- Приемы страховки и само страховки - <http://www.physical-education.ru/priemstr.html>
- Техника армейской системы рукопашного боя - <http://klub-ermak.ru/index.php/vidsporta/55>
- ЭОР: Единоборства - <http://bars.kfu-elearning.ru/course/view.php?id=1131>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Основы рукопашного боя" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Компьютерный класс, представляющий собой рабочее место преподавателя и не менее 15 рабочих мест студентов, включающих компьютерный стол, стул, персональный компьютер, лицензионное программное обеспечение. Каждый компьютер имеет широкополосный доступ в сеть Интернет. Все компьютеры подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

Лингафонный кабинет, представляющий собой универсальный лингафонно-программный комплекс на базе компьютерного класса, состоящий из рабочего места преподавателя (стол, стул, монитор, персональный компьютер с программным обеспечением SANAKO Study Tutor, головная гарнитура), и не менее 12 рабочих мест студентов (специальный стол, стул, монитор, персональный компьютер с программным обеспечением SANAKO Study Student, головная гарнитура), сетевого коммутатора для структурированной кабельной системы кабинета.

Лингафонный кабинет представляет собой комплекс мультимедийного оборудования и программного обеспечения для обучения иностранным языкам, включающий программное обеспечение управления классом и SANAKO Study 1200, которые дают возможность использования в учебном процессе интерактивные технологии обучения с использованием современных мультимедийных средств, ресурсов Интернета.

Программный комплекс SANAKO Study 1200 дает возможность инновационного ведения учебного процесса, он предлагает широкий спектр видов деятельности (заданий), поддерживающих как практики слушания, так и тренинги речевой активности: практика чтения, прослушивание, следование образцу, обсуждение, круглый стол, использование Интернета, самообучение, тестирование. Преподаватель является центральной фигурой процесса обучения. Ему предоставляются инструменты управления классом. Он также может использовать многочисленные методы оценки достижений учащихся и следить за их динамикой. SANAKO Study 1200 предоставляет учащимся наилучшие возможности для выполнения речевых упражнений и заданий, основанных на текстах, аудио- и видеоматериалах. Вся аудитория может быть разделена на подгруппы. Это позволяет организовать отдельную траекторию обучения для каждой подгруппы. Учащиеся могут работать самостоятельно, в автономном режиме, при этом преподаватель может контролировать их действия. В состав программного комплекса SANAKO Study 1200 также входит модуль Examination Module - модуль создания и управления тестами для проверки конкретных навыков и способностей учащегося. Гибкость данного модуля позволяет преподавателям легко варьировать типы вопросов в тесте и редактировать существующие тесты.

Также в состав программного комплекса SANAKO Study 1200 также входит модуль обратной связи, с помощью которых можно в процессе занятия провести экспресс-опрос аудитории без подготовки большого теста, а также узнать мнение аудитории по какой-либо теме.

Каждый компьютер лингафонного класса имеет широкополосный доступ к сети Интернет, лицензионное программное обеспечение. Все универсальные лингафонно-программные комплексы подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "БиблиоРоссика", доступ к которой предоставлен студентам. В ЭБС "БиблиоРоссика" представлены коллекции актуальной научной и учебной литературы по гуманитарным наукам, включающие в себя публикации ведущих российских издательств гуманитарной литературы, издания на английском языке ведущих американских и европейских издательств, а также редкие и малотиражные издания российских региональных вузов. ЭБС "БиблиоРоссика" обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань" , доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента" , доступ к которой предоставлен студентам. Электронная библиотечная система "Консультант студента" предоставляет полнотекстовый доступ к современной учебной литературе по основным дисциплинам, изучаемым в медицинских вузах (представлены издания как чисто медицинского профиля, так и по естественным, точным и общественным наукам). ЭБС предоставляет вузу наиболее полные комплекты необходимой литературы в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов с соблюдением авторских и смежных прав.

Специализированный спортивный зал, тренажеры, инвентарь.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 49.03.01 "Физическая культура" и профилю подготовки Спортивная тренировка в избранном виде спорта (спортивные игры) .

Автор(ы):

Шайхиев Р.Р. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И. _____

"__" _____ 201__ г.