



КАЗАҚ СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ АКАДЕМИЯСЫ
КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА
KAZAKH ACADEMY OF SPORT AND TOURISM

«Согласовано»

Проректор по НИСР

Дошыбеков А.Б.

«21» 04 2025 г.

«Утверждаю»

Ректор КАЗАСТ
Закирьянов Б.К.

2025 г.



Учебно- тематический план
программы обучающего курса «Особенности дыхательных упражнений в восточных единоборствах (каратэ, цигун, тайчи)»
по модели «Серебряный университет»
наименование курса

с 01 мая по 31 мая 2025 года

Ф.И.О. лектора / тренера	Ученое звание, должность	Наименование темы	Количество часов	
			Лекции	Практические
Наименование модуля: «Обучение базовым стойкам в восточных единоборствах»				
Ахмадиев Т.М.	Доктор PhD Зав.кафедрой	- Стойка киба – дачи - Стойка зен-кунц - дачи	2	2
Мусакулов С.А.	Ст. преподаватель	- Стойка сан-чин- дачи - Стойка каке- дачи	2	2
Наименование модуля: «Обучение дыхательных упражнениям в базовых стойках в восточных единоборствах»				
Ахмадиев Т.М.	Доктор PhD Зав.кафедрой	- Дыхательные упражнения со стойки киба- дачи - Дыхательные упражнения со стойки зен-кунц- дачи	2	2
Мусакулов С.А.	Ст. преподаватель	- Дыхательные упражнения со стойки с сан-чин- дачи - Дыхательные упражнения со стойки каке- дачи	2	2
Наименование модуля: «Обучение дыхательным упражнениям в передвижениях восточных единоборствах»				
Ахмадиев Т.М.	Доктор PhD Зав.кафедрой	- Дыхательные упражнения в передвижениях со стойки киба- дачи - Дыхательные упражнения в передвижениях со стойки зен-кунц - дачи	2	2
Мусакулов С.А.	Ст. преподаватель	Дыхательные упражнения в передвижениях со стойки сан-чин-	2	2

		дачи - Дыхательные упражнения в передвижениях со стойки каке- дачи		
Наименование модуля: «Обучение растягивающим упражнениям в восточных единоборствах»				
Ахмадиев Т.М.	Доктор PhD Зав.кафедрой	- Обучение растягивающим упражнениям с базовых стоек восточных единоборств с учетом физиологических возможностей	3	3
Наименование модуля: «Обучение восстанавливающим упражнениям в восточных единоборствах»				
Мусакулов С.А.	Ст. преподаватель	- Обучение восстанавливающим упражнениям с базовых стоек восточных единоборств с учетом физиологических возможностей	3	3
	Всего: 36 часов		18	18

Заведующий кафедрой

Тоқсанбаева Т.Б.
наименование кафедры

Ахмадиев Т.М.
подпись

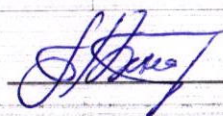
Ахмадиев Т.М.
Ф.И.О.

Исполнитель:

РАСПИСАНИЕ
занятий курса по модели «Серебряный университет»
с 01 по 31 мая 2025 года
«Особенности дыхательных упражнений в восточных единоборствах (каратэ, цигун, тайчи)»
кафедры «Бокса, т/ атлетики и восточных единоборств»

Дата	Время проведения	Место проведения (название корпуса и номер кабинета / зала)	Темы занятия	ФИО преподавателя
понедельник	15.00 – 15.45	Зал восточных единоборств	«Обучение базовым стойкам в восточных единоборствах»	Ахмадиев Т.М.
	16.00 - 16.45	Зал восточных единоборств	«Обучение базовым стойкам в восточных единоборствах»	Ахмадиев Т.М.
вторник	15.00 – 15.45	Зал восточных единоборств	«Обучение дыхательных упражнениям в базовых стойках в восточных единоборствах»	Мусакулов С.А.
	16.00 - 16.45	Зал восточных единоборств	«Обучение дыхательных упражнениям в базовых стойках в восточных единоборствах»	Мусакулов С.А.
среда	15.00 – 15.45	Зал восточных единоборств	«Обучение дыхательным упражнениям в передвижениях восточных единоборствах»	Ахмадиев Т.М.
	16.00 - 16.45	Зал восточных единоборств	«Обучение дыхательным упражнениям в передвижениях восточных единоборствах»	Ахмадиев Т.М.
четверг	15.00 – 15.45	Зал восточных единоборств	«Обучение растягивающим упражнениям в восточных единоборствах»	Мусакулов С.А.
	16.00 - 16.45	Зал восточных единоборств	«Обучение растягивающим упражнениям в восточных единоборствах»	Мусакулов С.А.
пятница	15.00 – 15.45	Зал восточных единоборств	«Обучение восстанавливающим упражнениям в восточных единоборствах»	Ахмадиев Т.М.
	16.00 - 16.45	Зал восточных единоборств	«Обучение восстанавливающим упражнениям в восточных единоборствах»	Ахмадиев Т.М.

Заведующий кафедрой



Ахмадиев Т.М.