

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель экспертной комиссии

_____ С.И. Хромина

«__» _____ 2024 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

дисциплины: **Прикладная физическая культура**

Направление подготовки: **09.03.04 Программная инженерия**

Форма обучения: очная

Фонд оценочных средств рассмотрен
на заседании кафедры физической культуры и спорта
протокол №

1. Формы аттестации по дисциплине

1.1. Форма промежуточной аттестации:

Очная форма обучения - зачёт во 2,3,4,5,6 семестрах

Способ проведения промежуточной аттестации: тестирование физической подготовленности /Тест*

1.2 Формы текущей аттестации:

Таблица 1.2

№ п/п	Форма обучения	
	ОФО	ЗФО
1	Работа на практических занятиях / Подготовка к тесту	-

2. Результаты обучения по дисциплине, подлежащие проверке при проведении текущей и промежуточной аттестации

Таблица 3.1

№ п/п	Структурные элементы дисциплины		Код результата обучения по дисциплине	Оценочные средства	
	Номер раздела	Дидактические единицы (предметные темы)		Текущая аттестация	Промежуточная аттестация
1	2	3	4	5	6
ВОЛЕЙБОЛ (moodle.org, продукты Microsoft Office, google.com, zoom, youtube, яндекс-диск)					
2 семестр					
1	1	Развитие двигательных способностей. Обучение техника перемещений по площадке. Обучение верхней прямой подаче, на точность. Учебная игра.. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств 4.3е.	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<p><u>Работа на практических занятиях:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение техники верхней прямой подачи мяча через сетку 2. Выполнение передачи мяча сверху двумя руками во встречных колоннах у сетки, через сетку 3. Выполнение нижней подачи мяча на точность попадания 4. Выполнение техники верхней прямой подачи мяча через сетку 5. Выполнение приема мяча, отраженного от сетки 6. Выполнение верхней прямой подачи из-за лицевой линии 7. Выполнение приема мяча снизу, двумя руками. 8. Выполнение верхней прямой подачи из-за лицевой линии 9. Выполнение передачи мяча через сетку, в прыжке, на заднюю линию <p>(Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)</p>	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)
	2	Развитие координационных способностей. Обучение передаче мяча сверху, двумя руками во встречных колоннах: у сетки, через сетку. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств 4.3.е			
	3	Развитие точности движений. Обучение нижней подаче на точность. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.3.е.)			
	4	Развитие скорости реакции. Обучение приему мяча снизу, двумя руками. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.3.е.)			
	5	Развитие скорости реакции. Обучение приему мяча, отраженного от сетки. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.3.е.)			
	6	Развитие координации. Обучение командно-тактическим действиям. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.3.е.)			
	7	Развитие координации. Повторение командных действий. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.3.е.)			
	8	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча через сетку в прыжке. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.3.е.)			
	9	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передаче мяча сверху двумя руками, в зонах 5,3,5, стоя лицом к цели. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.3.е.)			
	10	Развитие скоростно – силовых способностей. Повторение передачи мяча через сетку, в прыжке на заднюю линию. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.3.е.)			
	11	Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками в зонах 5,3,4. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.3.е.)			
	12	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передаче мяча сверху двумя руками в зонах 6,2,3 и 1,2,3, стоя лицом к цели. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.3.е.)			
	13	Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, стоя спиной к цели, в зонах 6,3,2 и 6,3,4. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.3.е.)			
	14	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение приему мяча снизу, двумя руками и одной рукой с последующим падением и перекатом на бедро и спину. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.3.е.)			

	15	Развитие точности движений. Повторение техники падений. Повторение верхней прямой подачи из-за лицевой линии. Обучение падениям. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.з.е.)			
	16	Развитие гибкости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Судейская практика. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.з.е.)			
	17	Сдача контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.з.е.)			
3 семестр					
2	1	Развитие двигательных способностей. Повторение перемещений по площадке. Повторение передач. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.з.е.)	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> 1. Выполнение техники верхней прямой подачи мяча через сетку 2. Выполнение передачи мяча сверху двумя руками во встречных колоннах у сетки, через сетку 3. Выполнение нижней подачи мяча на точность попадания 4. Выполнение техники верхней прямой подачи мяча через сетку	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)
	2	Развитие координационных качеств. Повторение приема снизу, двумя руками. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.з.е.)			
	3	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение нижней прямой подачи. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.з.е.)			
	4	Развитие координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, в зонах 5,3,4 и 6,2,3, стоя лицом к цели. Повторить технику падений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.з.е.)			
	5	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча сверху двумя руками, в			

		зонах 1,2,3. Повторить передачу в прыжке. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств-4.з.е.			
	6	Развитие двигательльно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, в зонах 6,3,2 и 6,3,4, стоя спиной к цели. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.з.е.)			
	7	Развитие силы и точности движений.Обучение прямому нападающему удару. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.з.е.)			
	8	Развитие силы и точности движений.Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному блокированию. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.з.е.)			
	9	Развитие силы и точности движений.Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному блокированию. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.з.е.)			
	10	Развитие силовых способностей.Повторение прямого нападающего удара. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.з.е.)			
	11	Развитие силы и координации.Повторение одиночного блокирования. Повторение нападающего удара. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.з.е.)			
	12	Развитие точности движений и силы.Повторение верхней боковой подачи. Прием мяча. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.з.е.)			
	13	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Обучение блокированию двумя игроками. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.з.е.)			
	14	Развитие скорости реакции. Обучение постановки блока. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.з.е.)			
	15	Развитие силовых способностей. Разыгрывание мяча в тройках. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.з.е.)			
	16	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Обучение подачам мяча через сетку. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.з.е.)			
	17	Сдача контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.з.е.)			
4 семестр					
3	1	Развитие двигательных способностей. Совершенствование перемещений по площадке. Повторение передач. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.з.е.)			
	2	Развитие координационных качеств. Совершенствование приема мяча снизу, двумя руками. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.з.е.)			
	3	Развитие силовых способностей и точности движений. Совершенствование нижней прямой подачи. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.з.е.)			
	4	Развитие координационных качеств. Совершенствование передачи мяча сверху, двумя руками, в разных зонах, стоя лицом к цели. Повторить технику падений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.з.е.)			
	5	Развитие силовых способностей и точности движений. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, в разных зонах. Повторить передачу в прыжке. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.з.е.)			
	6	Развитие двигательльно-координационных качеств. Совершенствование передачи мяча сверху, двумя руками, в разных зонах, стоя спиной к цели. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.з.е.)	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3		
	7	Развитие силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающего удара. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.з.е.)			
	8	Развитие силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование одиночного блокирования. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.з.е.)			
	9	Развитие силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование одиночному блокированию. (4.з.е.)			
	10	Развитие силовых способностей. Совершенствование прямого нападающего удара. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.з.е.)			
	11	Развитие силы и координации. Совершенствование одиночного блокирования. Совершенствование нападающего удара. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.з.е.)			
	12	Развитие точности движений и силы. Совершенствование верхней боковой подачи. Контроль			
				5. Выполнение приема мяча, отраженного от сетки 6. Выполнение верхней прямой подачи из-за лицевой линии 7. Выполнение приема мяча снизу, двумя руками. 8. Выполнение верхней прямой подачи из-за лицевой линии 9. Выполнение передачи мяча через сетку, в прыжке, на заднюю линию (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)	
				<u>Работа на практических занятиях:</u> 1. Выполнение техники верхней прямой подачи мяча через сетку 2. Выполнение передачи мяча сверху двумя руками во встречных колоннах у сетки, через сетку 3. Выполнение нижней подачи мяча на точность попадания 4. Выполнение техники верхней прямой подачи мяча через сетку 5. Выполнение приема мяча, отраженного от сетки 6. Выполнение верхней прямой подачи из-за лицевой линии 7. Выполнение приема мяча снизу, двумя руками. 8. Выполнение верхней прямой подачи из-за лицевой линии 9. Выполнение передачи мяча через сетку, в прыжке, на заднюю линию (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)

		самочувствия с помощью электронных устройств (4.з.е.)			
	13	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Совершенствование блокирования двумя игроками. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.з.е.)			
	14	Развитие скоростно-координационных качеств. (4.з.е.) Совершенствование верхней прямой подачи. Судейская практика. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	15	Сдача контрольных нормативов. (8.з.е.)			
5 семестр					
4	1	Совершенствование перемещений, передач. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств 4зе	УК-7.1 31, У1, В1 УК-7.2 32, У2, В2 УК-7.3 33, У3, В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> 1. Выполнение техники верхней прямой подачи мяча через сетку 2. Выполнение передачи мяча сверху двумя руками во встречных колоннах у сетки, через сетку 3. Выполнение нижней подачи мяча на точность попадания 4. Выполнение техники верхней прямой подачи мяча через сетку 5. Выполнение приема мяча, отраженного от сетки 6. Выполнение верхней прямой подачи из-за лицевой линии 7. Выполнение приема мяча снизу, двумя руками. 8. Выполнение верхней прямой подачи из-за лицевой линии 9. Выполнение передачи мяча через сетку, в прыжке, на заднюю линию (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)
	2	Совершенствование передач и приемов. Совершенствование нападающего удара. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.з.е.)			
	3	Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование одиночного блока. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.з.е.)			
	4	Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение блокированию двумя игроками. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.з.е.)			
	5	Совершенствование передачи, стоя спиной к цели. Совершенствование блокирования двумя игроками. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (8.з.е.)			
	6	Совершенствование техники, падений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (8.з.е.)			
	7	Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (8.з.е.)			
	8	Повторение правил игры. Совершенствование отбивания мяча кулаком через сетку. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. (8.з.е.)			
	9	Совершенствование одиночного блокирования. Совершенствование действий в нападении и защите. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (8.з.е.)			
	10	Сдача контрольных нормативов (8.з.е.)			
	11	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила игры в волейбол.			
6 семестр					
5	1	Совершенствование перемещений. Повторение передач. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.з.е.)	УК-7.1 31, У1, В1 УК-7.2 32, У2, В2 УК-7.3 33, У3, В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> 1. Выполнение техники верхней прямой подачи мяча через сетку 2. Выполнение передачи мяча сверху двумя руками во встречных колоннах у сетки, через сетку 3. Выполнение нижней подачи мяча на точность попадания 4. Выполнение техники верхней прямой подачи мяча через сетку 5. Выполнение приема мяча, отраженного от сетки 6. Выполнение верхней прямой подачи из-за лицевой линии 7. Выполнение приема мяча снизу, двумя руками. 8. Выполнение верхней прямой подачи из-за лицевой линии 9. Выполнение передачи мяча через сетку, в прыжке, на заднюю линию (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)
	2	Совершенствование передач и приемов. Совершенствование нападающего удара. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.з.е.)			
	3	Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование одиночного блока. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.з.е.)			
	4	Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение блокированию двумя игроками. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.з.е.)			
	5	Совершенствование передачи, стоя спиной к цели. Совершенствование е блокирования двумя игроками. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.з.е.)			
	6	Совершенствование техники, падений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.з.е.)			
	7	Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.з.е.)			
	8	Повторение правил игры. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Совершенствование отбивания мяча кулаком через сетку. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.з.е.)			
	9	Совершенствования одиночного блокирования. Повторение действий в нападении и защите. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (8.з.е.)			
	10	Сдача контрольных нормативов (8.з.е.)			
	11	Техника безопасности в волейболе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.			
	12	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.			
	13	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека			
БАСКЕТБОЛ (moodle.org, продукты Microsoft Office, google.com, zoom, youtube, яндекс-диск)					
2 семестр					

1	1	Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по площадке. Обучение передачам мяча на месте и в парах. Игра.(4 з,е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> 1. Выполнение передач мяча на месте и в парах 2. Выполнение ведения мяча с резкой сменной направлений 3. Выполнение ведения и броска мяча в кольцо 4. Выполнение ведения и передач мяча в ведении 5. Выполнение передачи мяча в парах с броском в кольцо 6. Выполнение ведения мяча, с броском в кольцо с расстояния, на точность 7. Выполнение ведения мяча с обводкой партнера и броском в кольцо 8. Выполнение бросков в кольцо со штрафной линии 9. Выполнение технических и тактических приемов (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)
	2	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение технике ведения мяча, с резкой сменой направлений. Эстафеты с элементами ведения мяча. (4 з,е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	3	Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по площадке. Повторение передач в парах, в движении. Учебная игра. (4 з,е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	4	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Обучение технике ведения и броска в кольцо на точность. Правила игры. Учебная игра. (4 з,е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	5	Сопряженное развитие скорости, силовых качеств и быстроты. Обучение ведению и передачам мяча в ведении. Учебная игра. (4 з,е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	6	Развитие двигательной реакции. Обучение технических приемов ведения и передач мяча в движении. Учебная игра. (4 з,е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	7	Развитие двигательной реакции. Передача мяча в парах с броском в кольцо. Учебная игра. (4 з,е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	8	Развитие скоростно-координационных способностей и быстроты. Обучение ведению мяча с броском в кольцо с расстояния, на точность. Учебная игра. (4 з,е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	9	Развитие скоростно-координационных способностей и быстроты. Обучение ведению мяча с обводкой партнера и броском в кольцо. Учебная игра. (4 з,е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	10	Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техническим приемам. Обучение броскам в кольцо. Учебная игра. (4 з,е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	11	Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом. Обучение броскам в кольцо со штрафной линии. Игра. (4 з,е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	12	Сопряженное развитие быстроты и силы. Обучение технико-тактическим действиям на площадке. Учебная игра.(4з,е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	13	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических и тактических приемов. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. (4 з,е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	14	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. (4 з,е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	15	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. (4 з,е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	16	Развитие гибкости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Судейская практика. (4 з,е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	17	Сдача контрольных нормативов (4 з.е.)			
3 семестр					
2	1	Развитие скоростно-координационных качеств и меткости. Обучение передачам мяча двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра. (4 з,е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> 1. Выполнение передач мяча на месте и в парах 2. Выполнение ведения мяча с резкой сменной направлений 3. Выполнение ведения и броска мяча в кольцо 4. Выполнение ведения и передач мяча в ведении 5. Выполнение передачи мяча в парах с броском в кольцо 6. Выполнение ведения мяча, с броском в кольцо с расстояния, на точность 7. Выполнение ведения мяча с обводкой партнера и броском в кольцо 8. Выполнение бросков в кольцо со штрафной линии	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)
	2	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам. Учебная игра. (4 з,е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	3	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам взаимодействия. Учебная игра. (4 з,е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	4	Развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам владения мячом. Учебная игра. (4 з,е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	5	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом в парах. Учебная игра. (4 з,е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	6	Сопряженное развитие скоростно-силовых качеств и меткости. Обучение тактическим приемам. Учебная игра.(4з,е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			

	7	Сопряженное развитие скоростно-силовых качеств и координации. Обучение тактическим приемам взаимодействия. Учебная игра. (4 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств		9. Выполнение технических и тактических приемов (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)			
	8	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. (4 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств					
	9	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение передач мяча двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра. (4 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств					
	10	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение тактическим приемам. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. (4 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств					
	11	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. (4 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств					
	12	Развитие координационных способностей и быстроты. Обучение передачи мяча одной рукой (в статическом положении). Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. (4 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств					
	13	Развитие координационных способностей. Обучение передачи мяча одной рукой в динамическом положении. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. (4 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств					
	14	Развитие силовых способностей. Обучение передач мяча с ударом о пол. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. (4 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств					
	15	Развитие координационных способностей. Обучение передач мяча в парах в динамическом положении. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. (4 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств					
	16	Развитие меткости. Броски мяча в кольцо со штрафной линии. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. (4 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств					
	17	Сдача контрольных нормативов (4 з.е.)					
4 семестр							
3	1	Развитие сопряженного качества скоростной силы и скорости реакции. Передачи мяча двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра. (4 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3		<p><u>Работа на практических занятиях:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение передач мяча на месте и в парах 2. Выполнение ведения мяча с резкой сменной направлений 3. Выполнение ведения и броска мяча в кольцо 4. Выполнение ведения и передач мяча в ведении 5. Выполнение передачи мяча в парах с броском в кольцо 6. Выполнение ведения мяча, с броском в кольцо с расстояния, на точность 7. Выполнение ведения мяча с обводкой партнера и броском в кольцо 8. Выполнение бросков в кольцо со штрафной линии 9. Выполнение технических и тактических приемов (Приложение 1) / Подготовка тесту ** (Приложение 3) 	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)	
	2	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. (4 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств					
	3	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники приема, передачи мяча в парах. Учебная игра. (4 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств					
	4	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники приема, ведения мяча в тройках. Учебная игра. (4 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств					
	5	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. (4 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств					
	6	Сопряженное развитие скоростного качества и скорости реакции. Совершенствование тактических приемов. Учебная игра. (4 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств					
	7	Сопряженное развитие скорости реакции и меткости. Совершенствование тактических приемов и броска в кольцо на точность попадания. Учебная игра. (4 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств					
	8	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. (4 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств					
	9	Сопряженное развитие координации в движении и скорости реакции. Передачи мяча двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. (4 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств					
	10	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование тактических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. (4 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств					
	11	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра.					

		игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. (4 з,е.). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	12	Развитие координационных способностей и быстроты. Передача мяча одной рукой (в статическом положении). Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. (4 з,е.). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	13	Развитие координационных способностей. Передачи одной рукой в статическом положении. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. (4 з,е.). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	14	Развитие скоростно-координационных качеств. Совершенствование броска в кольцо со штрафной линии. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. (4 з,е.). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	15	Сдача контрольных нормативов (4 з.е.)			
5 семестр					
4	1	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование техники передачи – взаимодействие. Повторение бросков в кольцо. Игра. (4 з,е.). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	УК-7.1 31, У1, В1 УК-7.2 32, У2, В2 УК-7.3 33, У3, В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> 1. Выполнение передач мяча на месте и в парах 2. Выполнение ведения мяча с резкой сменной направлений 3. Выполнение ведения и броска мяча в кольцо 4. Выполнение ведения и передач мяча в ведении 5. Выполнение передачи мяча в парах с броском в кольцо 6. Выполнение ведения мяча, с броском в кольцо с расстояния, на точность 7. Выполнение ведения мяча с обводкой партнера и броском в кольцо 8. Выполнение бросков в кольцо со штрафной линии 9. Выполнение технических и тактических приемов (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)
	2	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование передач одной рукой. Игра. (4 з,е.). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	3	Сопряженное развитие быстроты и силы. Учебная игра. Правила судейства. (4 з,е.). Контроль самочувствия			
	4	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Учебная игра. (4 з,е.). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	5	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. (8 з,е.). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	6	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. (8 з,е.). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	7	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. (8 з,е.). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	8	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. (8 з,е.). Контроль самочувствия			
	9	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. (8 з,е.). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	10	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) (8 з,е.).			
	11	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила игры и судейства в баскетболе.			
6 семестр					
5	1	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование техники передачи – взаимодействие. Повторение бросков в кольцо. Игра. (4 з,е.). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	УК-7.1 31, У1, В1 УК-7.2 32, У2, В2 УК-7.3 33, У3, В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> 1. Выполнение передач мяча на месте и в парах 2. Выполнение ведения мяча с резкой сменной направлений 3. Выполнение ведения и броска мяча в кольцо 4. Выполнение ведения и передач мяча в ведении 5. Выполнение передачи мяча в парах с броском в кольцо 6. Выполнение ведения мяча, с броском в кольцо с расстояния, на точность 7. Выполнение ведения мяча с обводкой партнера и броском в кольцо 8. Выполнение бросков в кольцо со штрафной линии 9. Выполнение технических и тактических приемов (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)
	2	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование передач одной рукой. Игра. (4 з,е.). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	3	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование технико-тактических действий. Учебная игра. Правила судейства. (4 з,е.). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	4	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Совершенствование технико-тактических действий. Учебная игра. (4 з,е.). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	5	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Совершенствование тактических действий. Учебная игра. (4 з,е.). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	6	Сопряженное развитие скоростно-силовой выносливости. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. (4 з,е.). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	7	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. (4 з,е.). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	8	Развитие координационных способностей и быстроты Совершенствование технических приемов. Учебная			

		игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. (4 з.е.). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	9	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. (8 з.е.). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	10	Сдача контрольных нормативов (8 з.е.)			
	11	Техника безопасности в баскетболе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.			
	12	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.			
	13	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека			
СИЛОВОЙ ФИТНЕС С ЭЛЕМЕНТАМИ ГИРЕВОГО СПОРТА И БОКСА (moodle.org, продукты Microsoft Office, google.com, zoom, youtube, яндекс-диск)					
2 семестр					
1	1	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса. Постановка дыхания. Комплекс круговой тренировки. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<p>Работа на практических занятиях:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение техники проработки мышц груди 2. Выполнение техники проработки мышц шеи 3. Выполнение техники проработки мышц спины 4. Выполнение техники проработки мышц брюшного пресса 5. Выполнение техники проработки мышц плечевого пояса 6. Выполнение техники проработки мышц тазового пояса, ног 7. Выполнение проработки мышц шеи и рук 8. Выполнение техники жима гири 16 кг 9. Выполнение техники боксерского удара (Приложение 1) / Подготовка тесту ** (Приложение 3) 	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)
	2	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц шеи, груди, верхнего плечевого пояса. Комплекс круговой тренировки. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	3	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки. (4 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	4	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц груди и спины. Комплекс круговой тренировки (4 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	5	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки (4з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	6	Развитие силовой выносливости. Обучение комплексной проработке верхней части туловища. Комплекс круговой тренировки. (4з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	7	Развитие выносливости. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Обучение проработке мышц тазового пояса, ног, туловища. (4 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	8	Развитие скоростных способностей. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Обучение проработке мышц шеи, рук. (4 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	9	Развитие скоростно-координационного качества. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Круговая тренировка. (4 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	10	Развитие скоростно-силового качества. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Обучение проработке мышц туловища (4з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	11	Развитие меткости. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Комплекс круговой тренировки. (4 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	12	Развитие координации. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. (4 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	13	Развитие гибкости. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. (4 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	14	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц туловища, ног. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. (4 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	15	Развитие силовых качеств. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов (4з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	16	Развитие силовой выносливости. Круговая тренировка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. (4 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	17	Сдача контрольных нормативов (4 з.е.)			
3 семестр					
2	1	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания. (4 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<p>Работа на практических занятиях:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение техники проработки мышц груди 2. Выполнение техники проработки мышц шеи 3. Выполнение техники проработки мышц спины 4. Выполнение техники проработки мышц брюшного пресса 	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)
	2	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания. (4 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	3	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц шеи и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания (4з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	4	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц груди и спины. Комплекс круговой тренировки.			

		помощью электронных устройств			
	11	Совершенствование скоростно-координационных качеств. Обучение проработке мышц туловища. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. (4 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	12	Совершенствование силовой выносливости. Обучение проработке мышц тазового пояса, ног, стоп. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. (4 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	13	Совершенствование гибкости. Обучение проработке мышц ног, рук, стоп. Комплекс круговой тренировки. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. (4 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	14	Развитие скоростно-координационных качеств. Комплекс круговой тренировки с отягощениями. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. (4 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	15	Сдача контрольных нормативов (4 з.е.)			
5 семестр					
4	1	Совершенствование силы. Проработка мышц груди, плечевого пояса. Комплекс круговой тренировки. (4 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	УК-7.1 31, У1, В1 УК-7.2 32, У2, В2 УК-7.3 33, У3, В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> 1. Выполнение техники проработки мышц груди 2. Выполнение техники проработки мышц шеи 3. Выполнение техники проработки мышц спины 4. Выполнение техники проработки мышц брюшного пресса 5. Выполнение техники проработки мышц плечевого пояса 6. Выполнение техники проработки мышц тазового пояса, ног 7. Выполнение проработки мышц шеи и рук 8. Выполнение техники жима гири 16 кг 9. Выполнение техники боксерского удара (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)
	2	Совершенствование силы. Проработка мышц плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки. (4 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	3	Совершенствование силовой выносливости. Проработка мышц груди и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания. (4 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	4	Совершенствование силовой выносливости. Проработка мышц груди, плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки. (4 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	5	Совершенствование выносливости. Проработка мышц рук, плечевого пояса, груди. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. (8 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	6	Совершенствование скоростно-силового качества. Проработка мышц спины, плечевого пояса, ног. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. (8 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	7	Совершенствование скоростных качеств. Проработка тазового пояса, ног. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. (8 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	8	Совершенствование скоростно-координационного качества. Проработка мышц тазового пояса, ног, туловища. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. (8 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	9	Совершенствование гибкости. Проработка мышц туловища. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. (8 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	10	Сдача контрольных нормативов (8 з.е.)			
	11	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила судейства в фитнесе, гиревом и боксе.			
6 семестр					
5	1	Совершенствование силовой выносливости. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания. (4 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	УК-7.1 31, У1, В1 УК-7.2 32, У2, В2 УК-7.3 33, У3, В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> 1. Выполнение техники проработки мышц груди 2. Выполнение техники проработки мышц шеи 3. Выполнение техники проработки мышц спины 4. Выполнение техники проработки мышц брюшного пресса 5. Выполнение техники проработки мышц плечевого	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2)
	2	Совершенствование силовой выносливости. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания. (4 з.е.) Контроль самочувствия			
	3	Совершенствование силовой выносливости. Проработка мышц груди и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания. (4 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	4	Совершенствование силовой выносливости. Проработка мышц груди, плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания. (4 з.е.) Контроль самочувствия			
	5	Совершенствование скоростно-силового подготовки. Проработка мышц рук, плечевого пояса, груди. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания. (4 з.е.) Контроль самочувствия			
	6	Совершенствование скорости. Проработка мышц спины, плечевого пояса, ног. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. (4 з.е.) Контроль самочувствия			

7	Совершенствование выносливости. Проработка тазового пояса, ног. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. (4 з.е.) Контроль самочувствия		пояса 6. Выполнение техники проработки мышц тазового пояса, ног 7. Выполнение проработки мышц шеи и рук 8. Выполнение техники жима гири 16 кг 9. Выполнение техники боксерского удара (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)	/ Тест (Приложение 3)
8	Совершенствование Комплекс круговой тренировки. Проработка мышц тазового пояса, ног, туловища. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. (4 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
9	Проработка мышц туловища. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. (8 з.е.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
10	Сдача контрольных нормативов (8 з.е.)			
11	Техника безопасности в фитнесе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.			
12	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.			
13	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека			

ФИТНЕС - АЭРОБИКА (moodle.org, продукты Microsoft Office, google.com, zoom, youtube, яндекс-диск)

2 семестр

1	1	Развитие двигательных способностей. Обучение технике танцевальных аэробных движений. Танцевальная композиция из 6 движений. Релакс. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<p>Работа на практических занятиях:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение композиции-связки из 12 движений стэп-аэробики 2. Выполнение композиции-связки из 12 движений танцевальной композиции 3. Выполнение 12 упражнений фитбол гимнастики 4. Выполнение техники связки из 12 упражнений калланетики 5. Выполнение техники связки из 12 поз йоги 6. Выполнение техники связки из 12 упражнений стретчинга 7. Выполнение техники связки из 12 упражнений бодифлекса 8. Выполнение техники связки из 12 упражнений на растягивание 9. Выполнение техники восстановления и релаксации (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)
	2	Развитие двигательных способностей. Обучение технике танцевальных аэробных движений. Танцевальная композиция из 6 движений. Релакс. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)			
	3	Развитие двигательных способностей. Обучение технике танцевальных аэробных движений. Танцевальная композиция из 8 движений. Релакс. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)			
	4	Развитие двигательных способностей. Обучение технике танцевальных аэробных движений. Танцевальная композиция из 10 движений. Релакс. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)			
	5	Развитие двигательных способностей. Обучение технике танцевальных аэробных движений. Танцевальная композиция из 12 движений. Релакс. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)			
	6	Развитие двигательных способностей. Обучение технике танцевальных аэробных движений. Танцевальная композиция из 14 движений. Релакс. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)			
	7	Развитие двигательных способностей. Обучение технике танцевальных аэробных движений. Танцевальная композиция из 16 движений. Релакс. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)			
	8	Развитие двигательных способностей и чувства ритма. Обучение круговой тренировки в аэробике. Построение танцевальной композиции. Подготовка к сдаче контрольных нормативов Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)			
	9	Развитие скоростного качества. Обучение круговой тренировки в аэробике. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 6 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)			
	10	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение круговой тренировки в аэробике. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 8 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)			
	11	Развитие скоростно-силового качества. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 10 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)			
	12	Развитие выносливости. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 12 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)			
	13	Развитие гибкости. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 14 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)			
	14	Развитие силы. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 16 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов Контроль			

		самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)			
	15	Развитие силовой выносливости. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 18 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)			
	16	Развитие координации. Ритмопластика. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов (4 з.е.)			
	17	Сдача контрольных нормативов Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)			
3 семестр					
2	1	Развитие двигательных способностей Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 8 упражнений. Медитация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> 1. Выполнение композиции-связки из 12 движений стэп-аэробики 2. Выполнение композиции-связки из 12 движений танцевальной композиции 3. Выполнение 12 упражнений фитбол гимнастики 4. Выполнение техники связки из 12 упражнений калланетики 5. Выполнение техники связки из 12 поз йоги 6. Выполнение техники связки из 12 упражнений стретчинга 7. Выполнение техники связки из 12 упражнений бодифлекса 8. Выполнение техники связки из 12 упражнений на растягивание 9. Выполнение техники восстановления и релаксации (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)
	2	Развитие двигательных способностей Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 10 упражнений. Медитация. (4 з.е.)			
	3	Развитие двигательных способностей Обучение технике спортивной аэробики Стэп-аэробика. Комплекс из 12 упражнений. Медитация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)			
	4	Развитие двигательного-координационного качества Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 14 упражнений. Медитация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)			
	5	Развитие двигательного-координационного качества Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 16 упражнений. Медитация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)			
	6	Развитие силовой выносливости. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 18 упражнений. Медитация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)			
	7	Развитие силы. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 20 упражнений. Медитация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)			
	8	Развитие скорости. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 22 упражнений. Медитация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)			
	9	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 6 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)			
	10	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 8 станций. Пилатес Подготовка к сдаче контрольных нормативов Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)			
	11	Развитие гибкости. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 10 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)			
	12	Развитие силовой выносливости. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 12 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов Контроль самочувствия с помощью электронных устройств 4зе			
	13	Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 14 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов Контроль самочувствия с помощью электронных устройств 4зе			
	14	Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 16 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов Контроль самочувствия с помощью электронных устройств 4зе			
	15	Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 18 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов Контроль самочувствия с помощью электронных устройств 4зе			
	16	Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 20 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов Контроль самочувствия с помощью электронных устройств 4зе			
	17	Сдача контрольных нормативов Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)			
4 семестр					
3	1	Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика. Комплекс из 8	УК-7.1 У1,В1	<u>Работа на практических занятиях:</u>	Тестирование

		упражнений. Медитация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)	УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<p>1. Выполнение композиции-связки из 12 движений стэп-аэробики</p> <p>2. Выполнение композиции-связки из 12 движений танцевальной композиции</p> <p>3. Выполнение 12 упражнений фитбол гимнастики</p> <p>4. Выполнение техники связки из 12 упражнений калланетики</p> <p>5. Выполнение техники связки из 12 поз йоги</p> <p>6. Выполнение техники связки из 12 упражнений стретчинга</p> <p>7. Выполнение техники связки из 12 упражнений бодифлекса</p> <p>8. Выполнение техники связки из 12 упражнений на растягивание</p> <p>9. Выполнение техники восстановления и релаксации (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)</p>	<p>физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)</p>
2	Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика Комплекс из 10 упражнений. Медитация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)				
3	Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика Комплекс из 12 упражнений. Медитация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)				
4	Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика Комплекс из 14 упражнений. Медитация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)				
5	Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика Комплекс из 16 упражнений. Медитация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)				
6	Развитие двигательных качеств. Калланетика Обучение технике спортивной аэробики. Комплекс из 18 упражнений. Медитация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)				
7	Развитие двигательного-координационного качества Калланетика. Комплекс из 20 упражнений. Медитация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)				
8	Развитие скоростного качества. Бодифлекс. Обучение технике спортивной аэробики. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Медитация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)				
9	Развитие скоростно-силового качества. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 6 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)				
10	Развитие скоростно-координационного качества. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 8 станций.Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)				
11	Развитие силового качества. БодифлексОбучение технике круговой аэробики, комплекс из 10 станций.Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)				
12	Развитие выносливости. БодифлексОбучение технике круговой аэробики, комплекс из 12 станций. Растяжка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)				
13	Развитие гибкости. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 14 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств				
14	Развитие координации. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, Универсальный комплекс. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств				
15	Сдача контрольных нормативов (4 з.е.)				
5 семестр					
4	1	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 6 упражнений, связки. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)	УК-7.1 31, У1, В1 УК-7.2 32, У2, В2 УК-7.3 33, У3, В3	<p><u>Работа на практических занятиях:</u></p> <p>1. Выполнение композиции-связки из 12 движений стэп-аэробики</p> <p>2. Выполнение композиции-связки из 12 движений танцевальной композиции</p> <p>3. Выполнение 12 упражнений фитбол гимнастики</p> <p>4. Выполнение техники связки из 12 упражнений калланетики</p> <p>5. Выполнение техники связки из 12 поз йоги</p> <p>6. Выполнение техники связки из 12 упражнений стретчинга</p> <p>7. Выполнение техники связки из 12 упражнений бодифлекса</p> <p>8. Выполнение техники связки из 12 упражнений на растягивание</p> <p>9. Выполнение техники восстановления и релаксации (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)</p>	<p>Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)</p>
	2	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога Комплекс из 8 упражнений, связки. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)			
	3	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 10 упражнений, связки. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)			
	4	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 12 упражнений, связки. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)			
	5	Совершенствование силового качестваФитбол-аэробика. Комплекс из 6 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (8 з.е.)			
	6	Совершенствование скростно-силового качества. Фитбол-аэробика. Комплекс из 8 упражнений. связки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (8 з.е.)			
	7	Совершенствование скоростно-координационного качества. Фитбол-аэробика. Комплекс из 10 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	8	Совершенствование выносливости. Фитбол-аэробика. Комплекс из 12 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (8 з.е.)			
	9	Совершенствование гибкости и скорости. Фитбол-аэробика. Комплекс из 14 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (8 з.е.)			
	10	Сдача контрольных нормативов (8 з.е.)			
	11	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности.			

6 семестр					
5	1	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 6 упражнений. Релаксация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)	УК-7.1 31, У1, В1 УК-7.2 32, У2, В2 УК-7.3 33, У3, В3	Работа на практических занятиях: 1. Выполнение композиции-связки из 12 движений стэп-аэробики 2. Выполнение композиции-связки из 12 движений танцевальной композиции 3. Выполнение 12 упражнений фитбол гимнастики 4. Выполнение техники связки из 12 упражнений калланетики 5. Выполнение техники связки из 12 поз йоги 6. Выполнение техники связки из 12 упражнений стретчинга 7. Выполнение техники связки из 12 упражнений бодифлекса 8. Выполнение техники связки из 12 упражнений на растягивание 9. Выполнение техники восстановления и релаксации (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)
	2	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 8 упражнений. Релаксация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)			
	3	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 10 упражнений. Релаксация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)			
	4	Совершенствование скоростного качества. Скиппинг. Комплекс из 12 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)			
	5	Совершенствование силового качества. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Скиппинг. Комплекс из 14 упражнений. Релаксация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)			
	6	Совершенствование скоростно-силового качества. Скиппинг. Комплекс из 16 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	7	Совершенствование скоростно-координационного качества. Скиппинг. Комплекс из 18 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)			
	8	Совершенствование выносливости. Скиппинг. Комплекс из 20 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4 з.е.)			
	9	Совершенствование гибкости. Скиппинг. Комплекс из 22 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (8 з.е.)			
	10	Сдача контрольных нормативов (8 з.е.)			
	11	Техника безопасности в фитнесе. Судейство в фитнесе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.			
	12	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.			
	13	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека			

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (moodle.org, продукты Microsoft Office, google.com, zoom, youtube, яндекс-диск)

2 семестр					
1	1	Вводное занятие. Обучение технике низкого старта. Многоскоки. Подтягивания. Эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	Работа на практических занятиях: 1. Выполнение техники прыжка в длину, с места 2. Выполнение техники метания малого мяча на дальность 3. Выполнение техники бега на 100 метров 4. Выполнение техники эстафетного бега 5. Выполнение техники челночного бега 3 x 10 м 6. Выполнение техники отжиманий от пола 7. Выполнение техники подтягивания на высокой и низкой перекладине 8. Выполнение сгибания туловища из положения, лежа, в сед 9. Выполнение техники бега на 1000 метров (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)
	2	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике прыжка в длину, с места. Тестирование прыжка. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	3	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике метания малого мяча на дальность. Тестирование. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	4	Развитие скоростного качества. Обучение технике бега на 100 метров. Тестирование. Эстафета. Подвижные игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	5	Развитие скоростного качества. Обучение технике бега на 300 м., Тестирование. Подвижные игры. Эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	6	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике эстафетного бега. Эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	7	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике челночного бега 3 x 10 м. Эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	8	Развитие силового качества. Обучение технике отжиманий от пола. Тестирование силового качества, правила приема норматива. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	9	Развитие силового качества. Обучение технике подтягивания на высокой и низкой перекладине. Тестирование силового качества, правила приема норматива. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	10	Развитие силового качества. Обучение технике приседаний. Тестирование силового качества. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	11	Развитие силового качества. Обучение сгибанию туловища из положения, лежа, в сед. Тестирование силового качества. Подвижные игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	12	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Тестирование бега на			

		500/1000 Техника восстановления после бега. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	13	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Тестирование бега на 1000/1500м. Техника восстановления после бега. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	14	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Тестирование бега на 2000/3000м. Техника восстановления после бега. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	15	Развитие координации. Обучение бегу со сменой направлений. Бег по заданному направлению. Эстафеты. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	16	Развитие меткости. Метание мяча на точность попадания. Игры. Подготовка к сдаче нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	17	Сдача контрольных нормативов			
3 семестр					
2	1	Вводное занятие Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике метания малого мяча на дальность. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> 1. Выполнение техники прыжка в длину, с места 2. Выполнение техники метания малого мяча на дальность 3. Выполнение техники бега на 100 метров 4. Выполнение техники эстафетного бега 5. Выполнение техники челночного бега 3 x 10 м 6. Выполнение техники отжиманий от пола 7. Выполнение техники подтягивания на высокой и низкой перекладине 8. Выполнение сгибания туловища из положения, лежа, в сед 9. Выполнение техники бега на 1000 метров (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)
	2	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике прыжка в длину, с места. Многоскоки. Контрольное испытание прыжок в длину. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	3	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике метания малого мяча на дальность и точность. Контрольный бросок на результат. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	4	Развитие скоростного качества. Обучение технике низкого старта, финиша, постановка дыхания в беге на 100 м. Контрольный забег на 100 м. Эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	5	Развитие скоростного качества. Обучение технике высоко страта, рывка на финише в бега на 300 м., Контрольный забег на 300 м. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	6	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Командная эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	7	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	8	Развитие силового качества. Обучение технике отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	9	Развитие силового качества. Обучение технике подтягивания на высокой и низкой перекладине. правила проведения подтягивания. Контроль. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	10	Развитие силового качества. Обучение технике приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	11	Развитие силового качества. Обучение сгибанию туловища из положения, лежа, в сед. Правила проведения испытания. Контрольные испытания. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	12	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финишного рывка, правильного дыхания в беге на ср. дистанцию Контрольные забеги на 500/1000 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	13	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Контрольные забеги на 1000/1500м. Восстановление после бега. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	14	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 2000/3000м. Восстановление после бега. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	15	Развитие координации. Обучение бегу со сменой направлений. Бег по контрольным точкам. Эстафеты. Подвижные игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	16	Развитие меткости. Метание мяча на точность попадания. Игры. Подготовка к сдаче нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	17	Сдача контрольных нормативов.			
4 семестр					
3	1	Вводное занятие Развитие скоростно-силового качества. Повторение техники метания малого мяча на дальность. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> 1. Выполнение техники прыжка в длину, с места 2. Выполнение техники метания малого мяча на дальность 3. Выполнение техники бега на 100 метров 4. Выполнение техники эстафетного бега	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест
	2	Развитие скоростно-силового качества. Повторение техники прыжка в длину, с места. Многоскоки. Контрольное испытание прыжок в длину. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	3	Развитие скоростно-силового качества. Повторение техники метания малого мяча на дальность и точность.			

		Контрольный бросок на результат. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств				
	4	Развитие скоростного качества. Повторение техники низкого старта, финиша, постановка дыхания в беге на 100 м. Контрольный забег на 100 м. Эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			(Приложение 3)	
	5	Развитие скоростного качества. Повторение техники высоко страта, рывка на финише в беге на 300 м., Контрольный забег на 300 м. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств				
	6	Развитие скоростно-координационного качества. Повторение техники передачи эстафетной палочки. Командная эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств				
	7	Развитие скоростно-координационного качества. Повторение техники челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств				
	8	Развитие силового качества. Повторение техники отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств				
	9	Развитие силового качества. Повторение техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. правила проведения подтягивания. Контроль. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств				
	10	Развитие силового качества. Повторение техники приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств				
	11	Развитие силового качества. Повторение техники сгибания туловища из положения, лежа, в сед. Правила проведения испытания. Контрольные испытания. Игры.				
	12	Развитие выносливости. Повторение техники старта, финишного рывка, правильного дыхания в беге на ср. дистанцию Контрольные забеги на 500/1000 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств				
	13	Развитие выносливости. Повторение техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольные забеги на 1000/1500м. Восстановление после бега. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств				
	14	Развитие выносливости. Повторение техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 2000/3000м. Восстановление после бега. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств				
	15	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов)				
5 семестр						
	1	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Командная эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств				Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)
	2	Совершенствование техники челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств				
	3	Совершенствование техники отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств				
	4	Совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. правила проведения подтягивания. Контроль. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств				
	5	Совершенствование техники приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств				
4	6	Совершенствование техники сгибания туловища из положения, лежа, в сед. Правила проведения испытания. Контрольные испытания. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств				
	7	Совершенствование техники старта, финишного рывка, правильного дыхания в беге на ср. дистанциюКонтрольные забеги на 500/1000 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств				
	8	Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольные забеги на 1000/1500м. Восстановление после бега. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств				
	9	Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 2000/3000м. Восстановление после бега. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств				
	10	Сдача контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств				
	11	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила по легкой атлетике и туризму.				
6 семестр						
	1	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Командная эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			Тестирование физической подготовленности (Приложение 2)	
	2	Совершенствование техники челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств				
	3	Совершенствование техники отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств				
	4	Совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. правила проведения				
5			УК-7.1 31, У1, В1 УК-7.2 32, У2, В2 УК-7.3 33, У3, В3	Работа на практических занятиях: 1. Выполнение техники прыжка в длину, с места 2. Выполнение техники метания малого мяча на дальность 3. Выполнение техники бега на 100 метров 4. Выполнение техники эстафетного бега 5. Выполнение техники челночного бега 3 x 10 м 6. Выполнение техники отжиманий от пола 7. Выполнение техники подтягивания на высокой и низкой перекладине 8. Выполнение сгибания туловища из положения, лежа, в сед 9. Выполнение техники бега на 1000 метров (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)		
			УК-7.1 31, У1, В1 УК-7.2	Работа на практических занятиях: 1. Выполнение техники прыжка в длину, с места 2. Выполнение техники метания малого мяча на дальность 3. Выполнение техники бега на 100 метров 4. Выполнение техники эстафетного бега		

	подтягивания. Контроль. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	32, У2, В2 УК-7.3 33, У3, В3	5. Выполнение техники челночного бега 3 x 10 м 6. Выполнение техники отжиманий от пола 7. Выполнение техники подтягивания на высокой и низкой перекладине 8. Выполнение сгибания туловища из положения, лежа, в сед 9. Выполнение техники бега на 1000 метров (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)	/ Тест (Приложение 3)
5	Совершенствование техники приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
6	Совершенствование техники прокатки пресса. Контрольные испытания. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
7	Совершенствование техники бега на ср. дистанцию. Контрольный забег на 500/1000м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
8	Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 1000/1500м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
9	Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания беге на длинную дистанцию. Контрольный забег 2000/3000м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
10	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов).			
11	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой и туризмом			
12	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.			
13	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека			

ПЛАВАНИЕ (moodle.org, продукты Microsoft Office, google.com, zoom, youtube, яндекс-диск)

2 семестр

1	1	Вводное занятие. Обучение техники правильного дыхания в воде. Погружения в воду. Задержки дыхания. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<p><u>Работа на практических занятиях:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проплавание отрезков кролем на груди, с доской – 5 x 50 м 2. Проплавание дистанции 100 м кролем на груди в полной координации 3. Проплавание дистанции 500 м кролем на груди в полной координации 4. Проплавание дистанции 100 м кролем на спине на время 5. Проплавание дистанции 100 м брассом на время 6. Проплавание дистанции 500 м брассом 7. Проплавание дистанции 100 м дельфином 8. Проплавание дистанции 1000 м вольным стилем на время 9. Выполнение техники ныряния с тумбочки (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)
	2	Обучение стилю плавания кроль на груди. Техника выполнения движения ногами. Постановка дыхания. Проплавание отрезков кролем на груди, с доской – 5 x 50 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	3	Обучение стилю плавания кроль на груди. Техника выполнения движения руками. Постановка дыхания. Проплавание отрезков кролем на груди – 7 x 50 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	4	Обучение стилю плавания кроль на груди. Техника работы рук и ног в координации. Общая дистанция 800 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	5	Обучение стилю плавания кроль в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 1 гребок. Общая дистанция - 800 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	6	Обучение стилю плавания кроль на спине в полной координации – 300 м. Постановка дыхания, вдох через 2 гребка. Общая дистанция - 800 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	7	Обучение стилю плавания кроль на спине в полной координации – 400 м. Общая дистанция - 800 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	8	Обучение стилю плавания кроль на груди в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 3 гребка. Общая дистанция - 1000 м.			
	9	Обучение стилю плавания кроль на груди и спине, в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 2 гребка. Общая дистанция - 1000 м (с чередованием, по 100 м.)			
	10	Обучение стилю плавания брасс. Техника выполнения движения ногами. Постановка дыхания. Проплавание отрезков кролем на груди, с доской – 5 x 50 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	11	Обучение стилю плавания брасс. Техника выполнения руками. Постановка дыхания. Проплавание отрезков брассом, с доской в ногах – 50 м. Общая дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль на груди. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	12	Обучение стилю плавания брасс, в полной координации. Постановка дыхания. Общая дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	13	Обучение стилю плавания брасс, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения. Общая дистанция – 400 – брасс, 500 – кроль. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	14	Обучение стилю плавания брасс, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения. Общая дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	15	Обучение технике ныряния, со стартом с тумбочки, с бортика. Общая дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	16	Общая дистанция 1000 м. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			

	17	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов)			
3 семестр					
2	1	Вводное занятие. Повторение техники правильного дыхания в воде. Погружения в воду. ныряние, задержки дыхания. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<p><u>Работа на практических занятиях:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проплавание отрезков кролем на груди, с доской – 5 x 50 м 2. Проплавание дистанции 100 м кролем на груди в полной координации 3. Проплавание дистанции 500 м кролем на груди в полной координации 4. Проплавание дистанции 100 м кролем на спине на время 5. Проплавание дистанции 100 м брассом на время 6. Проплавание дистанции 500 м брассом 7. Проплавание дистанции 100 м дельфином 8. Проплавание дистанции 1000 м вольным стилем на время 9. Выполнение техники ныряния с тумбочки (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3) 	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)
	2	Повторение стиля плавания кроль на груди. Постановка дыхания. Проплавание отрезков кролем на груди, с доской – 5 x 50 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	3	Повторение стиля плавания кроль на груди. Техника движения рук. Постановка дыхания. Проплавание отрезков кролем на груди – 7 x 50 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	4	Повторение стиля плавания кроль на груди. Техника работы рук и ног в координации. Общая дистанция 800 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	5	Повторение стиля плавания кроль в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 1 гребок. Общая дистанция - 800 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	6	Повторение стиля плавания кроль на спине в полной координации – 300 м. Постановка дыхания, вдох через 2 гребка. Общая дистанция - 800 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	7	Повторение стиля плавания кроль на спине в полной координации – 400 м. Общая дистанция - 800 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	8	Повторение стиля плавания кроль на груди в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 3 гребка. Общая дистанция - 1000 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	9	Повторение стиля плавания кроль на груди и спине, в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 2 гребка. Общая дистанция - 1000 м (с чередованием, по 100 м.). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	10	Повторение плавания стилем брасс. Проплавание отрезков кролем на груди, с доской – 5 x 50 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	11	Повторение стиля плавания брасс. Техника выполнения руками. Проплавание отрезков брассом, с доской в ногах – 50 м. Дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль на груди. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	12	Повторение стиля плавания брасс, в полной координации. Дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	13	Повторение стиля плавания брасс, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Дистанция – 400 – брасс, 500 – кроль. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	14	Повторение стиля плавания брасс, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	15	Повторение техники ныряния, со стартом с тумбочки, с бортика. Дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	16	Общая дистанция 1000 м. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	17	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов)			
4 семестр					
3	1	Вводное занятие. Повторение стиля кроль на груди. Проплавание отрезков кролем на груди – 7 x 50 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<p><u>Работа на практических занятиях:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проплавание отрезков кролем на груди, с доской – 5 x 50 м 2. Проплавание дистанции 100 м кролем на груди в полной координации 3. Проплавание дистанции 500 м кролем на груди в полной координации 4. Проплавание дистанции 100 м кролем на спине на время 5. Проплавание дистанции 100 м брассом на время 6. Проплавание дистанции 500 м брассом 7. Проплавание дистанции 100 м дельфином 8. Проплавание дистанции 1000 м вольным стилем на 	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)
	2	Повторение плавания кроль на груди. Общая дистанция 800 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	3	Повторение плавания кроль в полной координации. Общая дистанция - 800 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	4	Повторение плавания кроль на спине в полной координации – 300 м. Общая дистанция - 800 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	5	Повторение плавания кроль на спине в полной координации – 400 м. Общая дистанция - 800 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	6	Повторение плавания кроль на груди в полной координации. Общая дистанция - 1000 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	7	Повторение плавания кроль на груди и спине, в полной координации. Общая дистанция - 1000 м (с чередованием, по 100 м.). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	8	Повторение плавания брассом. Проплавание отрезков кролем на груди, с доской – 5 x 50 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			

	9	Повторение плавания брассом. Дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль на груди. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств		время 9. Выполнение техники ныряния с тумбочки (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)	
	10	Повторение плавания брасс, в полной координации. Дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	11	Повторение плавания брассом, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Дистанция – 400 – брасс, 500 – кроль. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	12	Повторение плавания брассом, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	13	Повторение техники ныряния, со стартом, с тумбочки, с бортика. Дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	14	Общая дистанция 1000 м. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	15	Сдача контрольных нормативов.			
5 семестр					
4	1	Вводное занятие. Повторение кроль на груди в полной координации с постановкой дыхания. Дистанция 600 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	УК-7.1 31, У1, В1 УК-7.2 32, У2, В2 УК-7.3 33, У3, В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> 1. Проплавание отрезков кролем на груди, с доской – 5 x 50 м 2. Проплавание дистанции 100 м кролем на груди в полной координации 3. Проплавание дистанции 500 м кролем на груди в полной координации 4. Проплавание дистанции 100 м кролем на спине на время 5. Проплавание дистанции 100 м брассом на время 6. Проплавание дистанции 500 м брассом 7. Проплавание дистанции 100 м дельфином 8. Проплавание дистанции 1000 м вольным стилем на время 9. Выполнение техники ныряния с тумбочки (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)
	2	Повторение плавания кроль на груди в полной координации Общая дистанция 800 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	3	Повторение плавания кроль на груди в полной координации Общая дистанция 1000 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	4	Повторение плавания брасс в полной координации. Общая дистанция 800 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	5	Повторение плавания брасс в полной координации Общая дистанция 1000 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	6	Обучение плаванию дельфином. Постановка дыхания – 200 м. Общая дистанция 800 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	7	Повторение плавания дельфином – 300 м., в полной координации. Общая дистанция - 1000 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	8	Повторение плавания дельфином – 400 м. Общая дистанция – 1000 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	9	Повторение: кроль – 500, брасс – 500. Контрольные заплывы. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	10	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов)			
	11	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила судейства по плаванию.			
6 семестр					
5	1	Вводное занятие. Совершенствование: кроль на груди в полной координации с постановкой дыхания. Дистанция 600 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	УК-7.1 31, У1, В1 УК-7.2 32, У2, В2 УК-7.3 33, У3, В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> 1. Проплавание отрезков кролем на груди, с доской – 5 x 50 м 2. Проплавание дистанции 100 м кролем на груди в полной координации 3. Проплавание дистанции 500 м кролем на груди в полной координации 4. Проплавание дистанции 100 м кролем на спине на время 5. Проплавание дистанции 100 м брассом на время 6. Проплавание дистанции 500 м брассом 7. Проплавание дистанции 100 м дельфином 8. Проплавание дистанции 1000 м вольным стилем на время 9. Выполнение техники ныряния с тумбочки (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)
	2	Совершенствование плавания кроль на груди в полной координации Общая дистанция 800 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	3	Совершенствование плавания кроль на груди в полной координации Общая дистанция 1000 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	4	Совершенствование плавания брасс в полной координации. Общая дистанция 800 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	5	Совершенствование плавания брасс в полной координации Общая дистанция 1000 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	6	Совершенствование плаванию дельфином. Постановка дыхания – 200 м. Общая дистанция 800 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	7	Совершенствование плавания дельфином – 300 м., в полной координации. Общая дистанция - 1000 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	8	Совершенствование плавания дельфином – 400 м. Общая дистанция – 1000 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	9	Совершенствование: кроль – 500, брасс – 500. Контрольные заплывы. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	10	Сдача контрольных нормативов.			

	11	Техника безопасности на занятиях по плаванию			
	12	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.			
	13	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека			
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС (moodle.org, продукты Microsoft Office, google.com, zoom, youtube, яндекс-диск)					
2 семестр					
1	1	Развитие двигательных способностей. Обучение стойке теннисиста, хватке ракетки, передвижение в стойке у теннисного стола. Обучение набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки. Учебная игра.	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<p>Работа на практических занятиях:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение техники набивания мяча тыльной и ладонной стороной ракетки 2. Выполнение техники подачи прямым ударом 3. Владение ракеткой и передвижения у стола 4. Владение ракеткой и передвижение в игре 5. Выполнение техники подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг» 6. Выполнение подачи справа и слева, в нападении, прием подач ударом 7. Выполнение ударов по мячу открытой и закрытой стороной ракетки 8. Выполнение тактики быстрой атаки после подачи 9. Выполнение тактики защиты (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)
	2	Развитие координационных способностей. Обучение набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки. Жонглирование. Учебная игра.			
	3	Развитие точности движений. Обучение техники подачи прямым ударом. Обучение движениям при выполнении ударов. Учебная игра.			
	4	Развитие скорости реакции. Обучение техники движения ногами, руками в игре. Учебная игра.			
	5	Развитие скорости реакции. Обучение техники подачи прямым ударом, движениям при выполнении ударов, приема мяча. Учебная игра.			
	6	Развитие координации. Обучение владение ракеткой и передвижения у стола. Передвижение приставными шагами. Учебная игра.			
	7	Развитие координации. Владение ракеткой и передвижение в игре (одношажный способ, переступание, скрестные шаги (передний и задний), выпады, прыжки). Учебная игра.			
	8	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение подачи прямым ударом и прием мяча. Учебная игра.			
	9	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение технике подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг». Учебная игра.			
	10	Развитие скоростно – силовых способностей. Повторение подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг» и прием подачи. Учебная игра.			
	11	Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение техники подачи прямым ударом, движениям при выполнении ударов, приема мяча. Учебная игра.			
	12	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение подачи справа и слева, в нападении, прием подач ударом. Учебная игра.			
	13	Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение подачи справа и слева, в нападении, прием подач ударом. Передвижения. Учебная игра.			
	14	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение подброса мяча при подаче. Обучение ударов по мячу открытой и закрытой сторонами ракетки. Игра.			
	15	Развитие точности движений. Повторение техники перемещения при сочетании ударов справа и слева. Повторение подачи справа и слева, в нападении, прием подач ударом. Учебная игра.			
	16	Развитие гибкости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Судейская практика.			
	17	Сдача контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств (4.з.е.)			
3 семестр					
2	1	Развитие двигательных способностей. Повторение передвижений. Повторение подач и приемов мяча. Игра.	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<p>Работа на практических занятиях:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение техники набивания мяча тыльной и ладонной стороной ракетки 2. Выполнение техники подачи прямым ударом 3. Владение ракеткой и передвижения у стола 4. Владение ракеткой и передвижение в игре 5. Выполнение техники подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг» 6. Выполнение подачи справа и слева, в нападении, прием подач ударом 7. Выполнение ударов по мячу открытой и закрытой 	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)
	2	Развитие координационных качеств. Повторение подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг», подачи справа и слева, прием подачи, передвижения. Жонглирование.			
	3	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение основы тактики игры. Учебная игра			
	4	Развитие координационных качеств. Повторение подачи, приема, видов вращения мяча. Повторить технику перемещения. Учебная игра.			
	5	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение основы техники игры. Повторить все виды подач. Учебная игра.			
	6	Развитие двигательных-координационных качеств. Повторение подачи мяча: удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»). Учебная игра.			
	7	Развитие силы и точности движений. Обучение тактики быстрой атаки после подачи. Учебная игра.			
	8	Развитие силы и точности движений. Повторение тактики быстрой атаки после подачи. Обучение тактики защиты. Учебная игра.			

	9	Развитие силы и точности движений. Повторение атаки после подачи. Обучение атакующих ударов справа направо. Учебная игра.		стороной ракетки 8. Выполнение тактики быстрой атаки после подачи 9. Выполнение тактики защиты (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)	
	10	Развитие силовых способностей. Повторение перемещения. Подвижные игры.			
	11	Развитие силы и координации. Повторение атаки после подачи. Повторение атакующих ударов справа направо. Учебная игра.			
	12	Развитие точности движений и силы. Повторение атакующих ударов слева налево. Прием мяча. Эстафеты.			
	13	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Обучение атакующим ударам справа налево. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Учебная игра.			
	14	Развитие скорости реакции. Обучение атакующим ударам слева направо. Учебная игра.			
	15	Развитие силовых способностей. Игра толчком. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.			
	16	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Отработка техники подачи. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.			
	17	Сдача контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
4 семестр					
3	1	Развитие двигательных способностей. Совершенствование передвижений. Повторение подач, приемов. Игра	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> 1. Выполнение техники набивания мяча тыльной и ладонной стороной ракетки 2. Выполнение техники подачи прямым ударом 3. Владение ракеткой и передвижения у стола 4. Владение ракеткой и передвижение в игре 5. Выполнение техники подачи мяча: «мятник», «челнок», «веер», «бумеранг» 6. Выполнение подачи справа и слева, в нападении, прием подач ударом 7. Выполнение ударов по мячу открытой и закрытой стороной ракетки 8. Выполнение тактики быстрой атаки после подачи 9. Выполнение тактики защиты (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)
	2	Развитие координационных качеств. Совершенствование подачи: «мятник», «челнок», «веер», «бумеранг». Учебная игра с элементами подачи.			
	3	Развитие силовых способностей и точности движений. Совершенствование атаки после подачи. Игра.			
	4	Развитие координационных качеств. Совершенствование ударов левой и правой стороной ракетки. Повторить техники подачи и приема мяча. Учебная игра.			
	5	Развитие силовых способностей и точности движений. Совершенствование ударов левой и правой стороной ракетки, ударов по высоте отскока на стороне соперника. Повторить подач разными ударами. Учебная игра.			
	6	Развитие двигательных-координационных качеств. Совершенствование атакующих ударов. Жонглирование. Учебная игра.			
	7	Развитие силы и точности движений. Совершенствование наката справа направо. Игра накатами по линии.			
	8	Развитие силы и точности движений. Совершенствование наката слева налево. Игра накатами по диагонали.			
	9	Развитие силы и точности движений. Совершенствование подрезки справа и слева в любом направлении. Игра в разных направлениях.			
	10	Развитие силовых способностей. Совершенствование ударов накатом. Эстафеты.			
	11	Развитие силы и координации. Совершенствование приемов при защите. Совершенствование атакующих приемов. Игра на счет разученными ударами.			
	12	Развитие точности движений и силы. Совершенствование передвижения вдоль стола, отбивая мячи из двух точек стола – справа и слева. Игра в разных направлениях.			
	13	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Совершенствование передвижения и атакующих ударов. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Учебная игра.			
	14	Развитие скоростно-координационных качеств. Совершенствование передвижения и приема мяча. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.			
	15	Сдача контрольных нормативов.			
5 семестр					
4	1	Совершенствование передвижений и ударов. Двусторонняя игра.	УК-7.1 31, У1, В1 УК-7.2 32, У2, В2 УК-7.3 33, У3, В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> 1. Выполнение техники набивания мяча тыльной и ладонной стороной ракетки 2. Выполнение техники подачи прямым ударом 3. Владение ракеткой и передвижения у стола 4. Владение ракеткой и передвижение в игре 5. Выполнение техники подачи мяча: «мятник», «челнок», «веер», «бумеранг» 6. Выполнение подачи справа и слева, в нападении, прием	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)
	2	Совершенствование передвижений и подач. Совершенствование атакующего удара справа разной силы и направления. Учебная игра.			
	3	Совершенствование подач и приемов. Совершенствование атакующего удара слева разной силы и направления. Игра.			
	4	Совершенствование перемещений и приемов. Обучение передвижению влево-вправо и вперед-назад при выполнении удара откидкой слева и справа. Подвижные игры.			
	5	Совершенствование удара без вращения «толчком». Совершенствование ударов различных по высоте отскока на сторону соперника. Игра.			
	6	Совершенствование техники атакующих ударов. Игра: «игра защитника против атакующего». Подготовка к сдаче контрольных нормативов.			

	7	Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.		подач ударом	
	8	Повторение правил игры. Совершенствование приемов при защите. Игра: «игра атакующего против защитника». Подготовка к сдаче контрольных нормативов.		7. Выполнение ударов по мячу открытой и закрытой стороной ракетки	
	9	Совершенствование перехода от защиты к атаке. Совершенствование ударов различных стилей. Игра.		8. Выполнение тактики быстрой атаки после подачи	
	10	Совершенствование передвижений и ударов. Двусторонняя игра.		9. Выполнение тактики защиты	
	11	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила игры в настольном теннисе		(Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)	
6 семестр					
5	1	Совершенствование передвижений. Повторение подач, приемов. Двусторонняя игра.	УК-7.1 31, У1, В1 УК-7.2 32, У2, В2 УК-7.3 33, У3, В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> 1. Выполнение техники набивания мяча тыльной и ладонной стороной ракетки 2. Выполнение техники подачи прямым ударом 3. Владение ракеткой и передвижения у стола 4. Владение ракеткой и передвижение в игре 5. Выполнение техники подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг» 6. Выполнение подачи справа и слева, в нападении, прием подач ударом 7. Выполнение ударов по мячу открытой и закрытой стороной ракетки 8. Выполнение тактики быстрой атаки после подачи 9. Выполнение тактики защиты (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)
	2	Совершенствование передвижений, подач и приемов. Совершенствование удар без вращения мяча (толчком) справа, слева. Учебная игра.			
	3	Совершенствование подачи справа и слева. Совершенствование подачи «маятник». Игра.			
	4	Совершенствование подач, передвижений. Обучение подачи слева с верхним вращением мяча. Игра.			
	5	Совершенствование передвижений приемов. Совершенствование подачи слева с верхним вращением мяча.			
	6	Совершенствование техники элемента «подрезка». Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов			
	7	Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.			
	8	Повторение правил игры. Совершенствование подач, срезов, накатов. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.			
	9	Совершенствования технических приемов. Повторение подачи в заданную зону стола. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.			
	10	Сдача контрольных нормативов (8 з.е.)			
	11	Техника безопасности в настольном теннисе. Правила оказания неотложной помощи при травмах			
	12	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий			
	13	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека			
МИНИ-ФУТБОЛ (moodle.org, продукты Microsoft Office, google.com, zoom, youtube, яндекс-диск)					
2 семестр					
1	1	Развитие двигательных способностей. Обучение технике перемещений по площадке. Обучение передачи паса щечкой, на точность. Учебная игра.	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> 1. Выполнение передачи паса щечкой, на точность 2. Выполнение передачи паса внешней стороны стопы, во встречных колоннах 3. Выполнение паса верхом на точность 4. Выполнение приема паса внутренней и внешней стороной стопы 5. Выполнение приема паса стопой ноги, приема паса в движении 6. Выполнение упражнения «квадрат» 7. Выполнение упражнения «контроль мяча» 8. Выполнение техники удара по мячу из различных положений 9. Выполнение оборонительных действий (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)
	2	Развитие координационных способностей. Обучение передаче паса внешней стороны стопы, во встречных колоннах. Учебная игра.			
	3	Развитие точности движений. Обучение паса верхом на точность. Учебная игра.			
	4	Развитие скорости реакции. Обучение приему паса внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы. Учебная игра.			
	5	Развитие скорости реакции. Обучение приему паса стопой ноги. Жонглирование. Учебная игра.			
	6	Развитие координации. Обучение командно-тактическим действиям. Учебная игра.			
	7	Развитие координации. Повторение командных действий. Учебная игра.			
	8	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи паса, обучение передачи паса «слабой» ногой. Учебная игра.			
	9	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение приему паса в движении. Учебная игра.			
	10	Развитие скоростно – силовых способностей. Повторение приема паса на месте и в движении. Учебная игра.			
	11	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение упражнению «квадрат». Учебная игра.			
	12	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение упражнению «контроль мяча». Учебная игра.			
	13	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение техники удара по мячу. Жонглирование. Игра.			
	14	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение техники удара по мячу из различных положений. Игра.			
	15	Развитие точности движений. Повторение техники ударов по мячу. Повторение ударов по мячу из различных положений. Учебная игра.			
	16	Развитие гибкости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Судейская практика.			

	17	Сдача контрольных нормативов			
3 семестр					
2	1	Развитие двигательных способностей. Повторение перемещений по площадке. Повторение передач паса внутренней и внешней стороной стопы. Учебная игра.	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> 1. Выполнение передачи паса щечкой, на точность 2. Выполнение передачи паса внешней стороны стопы, во встречных колоннах 3. Выполнение паса верхом на точность 4. Выполнение приема паса внутренней и внешней стороной стопы 5. Выполнение приема паса стопой ноги, приема паса в движении 6. Выполнение упражнения «квадрат» 7. Выполнение упражнения «контроль мяча» 8. Выполнение техники удара по мячу из различных положений 9. Выполнение оборонительных действий (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)
	2	Развитие координационных качеств. Повторение приема паса различными частями тела. Учебная игра, игра в обороне.			
	3	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение приема паса стопой ноги. Учебная игра			
	4	Развитие координационных качеств. Повторение передачи паса верхом. Жонглирование. Повторить технику командных действий. Учебная игра.			
	5	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение приема паса в движении. Учебная игра.			
	6	Развитие двигательных-координационных качеств. Повторение упражнения "квадрат" и "контроль мяча". Учебная игра.			
	7	Развитие силы и точности движений. Обучение оборонительным действиям. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Учебная игра.			
	8	Развитие силы и точности движений. Повторение оборонительным действиям в защите. Обучение персональной защите. Учебная игра.			
	9	Развитие силы и точности движений. Обучение атакующим действиям. Обучение обманным движениям. Учебная игра.			
	10	Развитие силовых способностей. Повторение атакующих действий. Жонглирование. Эстафеты.			
	11	Развитие силы и координации. Обучение перехода от обороны к атаке. Тактика игры 2 против 1. Учебная игра.			
	12	Развитие точности движений и силы. Повторение перехода от обороны к атаке. Упражнение "квадрат". Эстафеты.			
	13	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Обучение позиционному нападению: без изменений позиций игроков. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Учебная игра.			
	14	Развитие скорости реакции. Обучение игре вратаря. Удары по воротам с места и в движении. Учебная игра.			
	15	Развитие силовых способностей. Разыгрывание мяча в большинстве. Учебная игра.			
	16	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Повторение обманных действий(финтов). Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.			
	17	Сдача контрольных нормативов			
4 семестр					
3	1	Развитие двигательных способностей. Совершенствование перемещений по площадке. Повторение передач паса внутренней и внешней стороной стопы. Учебная игра.	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> 1. Выполнение передачи паса щечкой, на точность 2. Выполнение передачи паса внешней стороны стопы, во встречных колоннах 3. Выполнение паса верхом на точность 4. Выполнение приема паса внутренней и внешней стороной стопы 5. Выполнение приема паса стопой ноги, приема паса в движении 6. Выполнение упражнения «квадрат» 7. Выполнение упражнения «контроль мяча» 8. Выполнение техники удара по мячу из различных положений 9. Выполнение оборонительных действий (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)
	2	Развитие координационных качеств. Совершенствование приема мяча внутренней и внешней стороной стопы, стопой ноги. Учебная игра.			
	3	Развитие силовых способностей и точности движений. Совершенствование паса верхом. Учебная игра.			
	4	Развитие координационных качеств. Совершенствование удара по мячу из различных положений, приема паса в движении. Повторить атакующих действий. Учебная игра.			
	5	Развитие силовых способностей и точности движений. Совершенствование остановки мяча разными частями тела. Повторить приема мяча внутренней и внешней стороной стопы, стопой ноги. Учебная игра.			
	6	Развитие двигательных-координационных качеств. Совершенствование передачи оборонительным действиям в защите, стоя спиной к цели. Учебная игра.			
	7	Развитие силы и точности движений. Совершенствование атакующих действий. Учебная игра.			
	8	Развитие силы и точности движений. Совершенствование ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Совершенствование отбора мяча. Учебная игра.			
	9	Развитие силы и точности движений. Совершенствование тактических действий в атаке. Совершенствование индивидуальной тактике защиты. Учебная игра.			
	10	Развитие силовых способностей. Совершенствование атакующих действий. Эстафеты.			
	11	Развитие силы и координации. Совершенствование индивидуальной тактике защиты. Совершенствование групповых атакующих действий. Учебная игра.			
	12	Развитие точности движений и силы. Совершенствование удара от ворот, углового удара, штрафного, свободного и одиннадцатиметрового удара. Эстафеты.			

	13	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Совершенствование групповой тактической защиты. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Учебная игра.			
	14	Развитие скоростно-координационных качеств. Совершенствование ударов ногой по мячу. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.			
	15	Сдача контрольных нормативов			
5 семестр					
4	1	Совершенствование перемещений, передачи паса щечкой, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы. Двусторонняя игра.	УК-7.1 31, У1, В1 УК-7.2 32, У2, В2 УК-7.3 33, У3, В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> 1. Выполнение передачи паса щечкой, на точность 2. Выполнение передачи паса внешней стороны стопы, во встречных колоннах 3. Выполнение паса верхом на точность 4. Выполнение приема паса внутренней и внешней стороной стопы 5. Выполнение приема паса стопой ноги, приема паса в движении 6. Выполнение упражнения «квадрат» 7. Выполнение упражнения «контроль мяча» 8. Выполнение техники удара по мячу из различных положений 9. Выполнение оборонительных действий (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)
	2	Совершенствование передач и приемов. Совершенствование атакующих действий. Учебная игра.			
	3	Совершенствование оборонительным действиям. Совершенствование перехода от обороны к атаке. Игра.			
	4	Совершенствование оборонительным действиям в защите. Обучение перехода от обороны к атаке. Игра.			
	5	Совершенствование передачи, стоя спиной к цели. Совершенствование блокирования двумя игроками. Игра.			
	6	Совершенствование техники, падений. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.			
	7	Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.			
	8	Повторение правил игры. Совершенствование обманных действий(финтов). Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.			
	9	Совершенствование персональной защите. Совершенствование действий в нападении и защите. Игра.			
	10	Совершенствование перемещений, передачи паса щечкой, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы. Двусторонняя игра.			
	11	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила игры и судейства в мини-футболе.			
6 семестр					
5	1	Совершенствование перемещений. Повторение передач. Двусторонняя игра.	УК-7.1 31, У1, В1 УК-7.2 32, У2, В2 УК-7.3 33, У3, В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> 1. Выполнение передачи паса щечкой, на точность 2. Выполнение передачи паса внешней стороны стопы, во встречных колоннах 3. Выполнение паса верхом на точность 4. Выполнение приема паса внутренней и внешней стороной стопы 5. Выполнение приема паса стопой ноги, приема паса в движении 6. Выполнение упражнения «квадрат» 7. Выполнение упражнения «контроль мяча» 8. Выполнение техники удара по мячу из различных положений 9. Выполнение оборонительных действий (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)
	2	Совершенствование передач и приемов. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.			
	3	Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование одиночного блока. Игра.			
	4	Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение блокированию двумя игроками. Игра.			
	5	Совершенствование передачи, стоя спиной к цели. Совершенствование с блокирования двумя игроками. Игра.			
	6	Совершенствование техники, падений. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.			
	7	Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.			
	8	Повторение правил игры. Совершенствование отбивания мяча кулаком через сетку. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.			
	9	Совершенствования одиночного блокирования. Повторение действий в нападении и защите. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.			
	10	Сдача контрольных нормативов			
	11	Техника безопасности в мини-футболе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.			
	12	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.			
	13	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека			
СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА (moodle.org, продукты Microsoft Office, google.com, zoom, youtube, яндекс-диск)					
2 семестр					
1	1	Развитие двигательных способностей. Знакомство со спортивным инвентарем – палками для ходьбы. Самостоятельный выбор высоты палок.	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> 1. Выполнение техники согласованных движений рук и ног 2. Выполнение техники ходьбы по ровной местности 3. Выполнение техники передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)
	2	Развитие двигательных способностей. Техника движений. Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений. Обучение технике движения рук и ног. Виды ходьбы. Дыхательная гимнастика.			
	3	Развитие двигательных способностей. Техника движений. Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений. Обучение технике ходьбы без палок, по ровной местности. Дыхательная гимнастика			
	4	Развитие двигательных способностей. Техника движений. Виды ходьбы. Общеразвивающие упражнения.			

		Обучение технике ходьбы по ровной местности. Дыхательная гимнастика.			
	5	Развитие двигательных-координационных способностей. Общеразвивающие упражнения с палками. Техника движений. Обучения передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу. Дыхательная гимнастика.			
	6	Развитие двигательных-координационных способностей. Общеразвивающие упражнения. Техника движений. Обучение технике ходьбы в гору, ходьбы со спусков. Дыхательная гимнастика.			
	7	Развитие двигательных-координационных способностей. Общеразвивающие упражнения с палками. Комплекс упражнений. Техника движений. Обучение технике ходьбы по мягкому и твердому грунту. Дыхательная гимнастика.			
	8	Развитие двигательных-координационных способностей и чувства ритма. Общеразвивающие упражнения с палками. Техника движений. Обучение технике ходьбы по снегу и льду. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.			
	9	Развитие скоростного качества. Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений. Ходьба с разной интенсивностью. Дыхательная гимнастика.			
	10	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение преодоления препятствий с палками. Обучение технике работы рук: одновременная, переменная.			
	11	Развитие скоростно-силового качества. Общеразвивающие упражнения. Обучение преодоления препятствий с палками. Обучение технике работы ног. Техника ходьбы по асфальту.			
	12	Развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение круговой тренировки. Шаговая и прыжковая имитация классического лыжного хода. Стретчинг.			
	13	Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение попеременное перемещение разноименных рук и ног. Построение, перестроение. Дыхательная гимнастика.			
	14	Развитие силы. Общеразвивающие упражнения с палками. Комплекс упражнений. Обучение круговой тренировке. Чередование разных способов ходьбы с разной интенсивностью. Стретчинг.			
	15	Развитие силовой выносливости. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение круговой тренировке. Преодоление препятствий с палками. Ходьба с отягощением. Стретчинг.			
	16	Развитие координации. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение подъему «Лесенка» и «Ёлочка». Дыхательная гимнастика. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.			
	17	Сдача контрольных нормативов			
3 семестр					
2	1	Развитие двигательных способностей. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение технике передвижений. Обучение технике ходьбы по пересеченной местности. Комплекс упражнений. Дыхательная гимнастика.			
	2	Развитие двигательных способностей. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение технике передвижений. Синхронизация работ рук и ног. Дыхательная гимнастика.			
	3	Развитие двигательных способностей. Общеразвивающие упражнения с палками. Синхронизация работ рук и ног. Маховые упражнения. Обучение технике передвижений. Дыхательная гимнастика.			
	4	Развитие двигательных-координационного качества. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение технике передвижений. Работа рук и ног, траектория движений. Имитация классического лыжного хода на месте. Дыхательная гимнастика.			
	5	Развитие двигательных-координационного качества. Общеразвивающие упражнения с палками. Комплекс упражнений. Обучение технике передвижений. Попеременный шаг. Дыхательная гимнастика.			
	6	Развитие силовой выносливости. Общеразвивающие упражнения с палками. Комплекс упражнений. Обучение технике передвижений. Одновременный шаг. Дыхательная гимнастика.	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3		
	7	Развитие силы. Общеразвивающие упражнения с палками. Комплекс упражнений. Обучение технике передвижений. Обучение шага «Ёлочка» на ровной поверхности. Дыхательная гимнастика.			
	8	Развитие скорости. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение технике передвижений. Ходьба с разной интенсивностью. Дыхательная гимнастика.			
	9	Развитие скоростно-силового качества. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение технике передвижений. Обучение шага «Ёлочка» на подъеме. Дыхательная гимнастика.			
	10	Развитие скоростно-координационного качества. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение технике передвижений. Обучение технике ходьбы в гору, ходьбы со спусков. Подвижные игры.			
	11	Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с палками. Комплекс упражнений на руки. Имитация движений рук и ног. Дыхательная гимнастика. Обучение технике передвижений.			
	12	Развитие силовой выносливости. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение технике передвижений. Обучение круговой тренировке. Ходьба с разной интенсивностью. Подвижные игры:			
				4. Выполнение техники ходьбы в гору и спуску 5. Выполнение техники ходьбы по мягкому и твердому грунту 6. Выполнение техники ходьбы по снегу и льду 7. Выполнение техники преодоления препятствий с палками 8. Выполнение разных техник ходьбы с разной интенсивностью 9. Выполнение техники подъема «Лесенка» и «Ёлочка» (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)	
				<u>Работа на практических занятиях:</u> 1. Выполнение техники согласованных движений рук и ног 2. Выполнение техники ходьбы по ровной местности 3. Выполнение техники передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу 4. Выполнение техники ходьбы в гору и спуску 5. Выполнение техники ходьбы по мягкому и твердому грунту 6. Выполнение техники ходьбы по снегу и льду 7. Выполнение техники преодоления препятствий с палками 8. Выполнение разных техник ходьбы с разной интенсивностью 9. Выполнение техники подъема «Лесенка» и «Ёлочка» (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)

		«Вызов номеров», «День и ночь».			
	13	Развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение технике передвижений. Дыхательная гимнастика. Обучение преодоления препятствий с палками. Ходьба с разной интенсивностью.			
	14	Развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение технике передвижений. Обучение преодоления препятствий с палками по ровной местности, ходьба с отягощением.			
	15	Развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения с палками. Комплекс упражнений на руки. Обучение технике передвижений. Ходьба с разной интенсивностью, ходьба в гору, со спусков.			
	16	Развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения с палками. Комплекс упражнений на спину и ноги. Маховые упражнения. Обучение технике передвижений. Подвижные игры: «Кенгуру», «Паровозик». Подготовка к сдаче контрольных нормативов.			
	17	Сдача контрольных нормативов			
4 семестр					
3	1	Развитие двигательных качеств. Обучение технике передвижений. Медленная и быстрая ходьба по ровной местности. Комплекс упражнений на спину.	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> 1. Выполнение техники согласованных движений рук и ног 2. Выполнение техники ходьбы по ровной местности 3. Выполнение техники передвижения: по прямой, «зЗейкой», по кругу 4. Выполнение техники ходьбы в гору и спуску 5. Выполнение техники ходьбы по мягкому и твердому грунту 6. Выполнение техники ходьбы по снегу и льду 7. Выполнение техники преодоления препятствий с палками 8. Выполнение разных техник ходьбы с разной интенсивностью 9. Выполнение техники подъема «Лесенка» и «Ёлочка» (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)
	2	Развитие двигательных качеств. Обучение технике передвижений. Широкие и мелкие шаги по ровной местности. Комплекс упражнений на руки.			
	3	Развитие двигательных качеств. Обучение технике передвижений. Короткие пробежки с чередованием с ходьбой без палок. Универсальный комплекс упражнений.			
	4	Развитие двигательных качеств. Обучение технике передвижений. Медленная и быстрая ходьба по пересеченной местности. Комплекс упражнений на мышцы корсета.			
	5	Развитие двигательных качеств. Обучение технике передвижений. Широкие и мелкие шаги по пересеченной местности. Комплекс упражнений на плечевой пояс и спину. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	6	Развитие двигательных качеств. Обучение технике передвижений. Короткие пробежки с чередованием с ходьбой с палками по пересеченной местности Комплекс упражнений на ноги.			
	7	Развитие двигательного-координационного качества. Обучение технике передвижений. Имитация попеременного двушажного хода по пересеченной местности. Комплекс упражнений на координацию.			
	8	Развитие скоростного качества. Обучение технике передвижений. Короткие пробежки с чередованием с ходьбой с палками по ровной местности с чередованием пересеченной местности.			
	9	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике передвижений. Короткие пробежки с чередованием с ходьбой с палками по ровной местности с чередованием пересеченной местности в подъёмы и со спусков. Стретчинг.			
	10	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике передвижений. Шаговая и прыжковая имитация классического лыжного хода, по ровной и пересеченной местности. Стретчинг.			
	11	Развитие силового качества. Обучение технике передвижений. Короткие пробежки с чередованием с ходьбой без палок по пересеченной местности в подъёмы и со спусков с отягощением. Стретчинг.			
	12	Развитие выносливости. Обучение технике передвижений. Ходьба с разной интенсивностью по ровной и пересеченной местностям, по асфальту, песку и с отягощением. Комплекс упражнений на спину и руки. Стретчинг.			
	13	Развитие гибкости. Обучение технике передвижений. Комплекс упражнений на руки, плечевой пояс, на корсет всего тела. Стретчинг.			
	14	Развитие координации. Обучение технике передвижений. Шаговая имитация без палок, с палками. Универсальный комплекс. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.			
	15	Сдача контрольных нормативов			
5 семестр					
4	1	Совершенствование техники передвижения. Ходьба по ровной местности.	УК-7.1 31, У1, В1 УК-7.2 32, У2, В2 УК-7.3 33, У3, В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> 1. Выполнение техники согласованных движений рук и ног 2. Выполнение техники ходьбы по ровной местности 3. Выполнение техники передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу 4. Выполнение техники ходьбы в гору и спуску	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)
	2	Совершенствование техники передвижения. Ходьба по пересеченной местности.			
	3	Совершенствование техники передвижения. Ходьба по мягкому и твердому грунту. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
	4	Совершенствование техники передвижения. Ходьба в гору и со спусками.			
	5	Совершенствование силового качества. Ходьба с отягощением по песку.			
	6	Совершенствование скоростно-силового качества. Ходьба с разной интенсивностью по пересеченной			

		местности. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.			
	7	Совершенствование скоростно-координационного качества. Ходьба по ровной местности с короткими пробежками с чередованием с ходьбой. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.			
	8	Совершенствование выносливости. Ходьба с разной интенсивностью по пересеченной местности и с отягощением. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.			
	9	Совершенствование гибкости и скорости. Чередование различных способов ходьбы с разной амплитудой движений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.			
	10	Совершенствование техники передвижения. Ходьба по ровной местности.			
	11	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила судейства в скандинавской ходьбе			
					5. Выполнение техники ходьбы по мягкому и твердому грунту 6. Выполнение техники ходьбы по снегу и льду 7. Выполнение техники преодоления препятствий с палками 8. Выполнение разных техник ходьбы с разной интенсивностью 9. Выполнение техники подъема «Лесенка» и «Ёлочка» (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)

6 семестр

5	1	Совершенствование техники передвижения. Траверс склонов вверх и вниз. Релаксация.	УК-7.1 31, У1, В1 УК-7.2 32, У2, В2 УК-7.3 33, У3, В3	Работа на практических занятиях: 1. Выполнение техники согласованных движений рук и ног 2. Выполнение техники ходьбы по ровной местности 3. Выполнение техники передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу 4. Выполнение техники ходьбы в гору и спуску 5. Выполнение техники ходьбы по мягкому и твердому грунту 6. Выполнение техники ходьбы по снегу и льду 7. Выполнение техники преодоления препятствий с палками 8. Выполнение разных техник ходьбы с разной интенсивностью 9. Выполнение техники подъема «Лесенка» и «Ёлочка» (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)
	2	Совершенствование техники передвижения. Траверс склонов вверх и вниз с отягощением. Релаксация.			
	3	Совершенствование техники передвижения Ходьба по мягкому и твердому грунту с отягощением. Релаксация.			
	4	Совершенствование скоростного качества. Медленная и быстрая ходьба по пересеченной местности и бег по ровной местности.			
	5	Совершенствование силового качества. Короткие пробежки с отягощением чередование с ходьбой с палками. Релаксация.			
	6	Совершенствование скоростно-силового качества. Ходьба с разной интенсивностью с преодолением препятствий по ровной местности. Релаксация.			
	7	Совершенствование скоростно-координационного качества. Чередование различных способов ходьбы по пересеченной местности. Релаксация.			
	8	Совершенствование выносливости. Траверс склонов вверх и вниз с отягощением с разной интенсивностью. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.			
	9	Совершенствование гибкости. Все способы передвижения с максимальной амплитудой движения. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.			
	10	Сдача контрольных нормативов			
	11	Техника безопасности в скандинавской ходьбе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.			
	12	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.			
	13	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека			

ШАШКИ - ШАХМАТЫ (moodle.org, продукты Microsoft Office, google.com, zoom, youtube, яндекс-диск)

2 семестр

1	1	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Шахматная и шашечная доска. Обучение начальному положению фигур. Учебная игра.	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	Работа на практических занятиях: 1. Выполнение техники игры «Городская партия» 2. Выполнение техники игры: «Кол», «Обратный кол» 3. Выполнение техники постановка ловушек 4. Выполнение технике шашечных окончаний, три дамки против одной 5. Выполнение техники взятия фигур 6. Выполнение техники ходов шах и мат 7. Выполнение техники постановки «детский мат» 8. Выполнение «Скандинавской партии» 9. Выполнение игры в защите (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)
	2	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры в начале партии: «Городская партия». Учебная игра.			
	3	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры в начале партии: «Обратная городская партия». Учебная игра.			
	4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры в начале партии: «Кол», «Обратный кол». Учебная игра.			
	5	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры, постановка ловушек в начале партии, первая и вторая ловушка. Учебная игра.			
	6	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры, постановке ловушек в начале партии, третья и четвертая ловушка. Учебная игра.			
	7	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры. Шашечные окончания, четыре дамки против одной. Учебная игра.			
	8	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры, шашечные окончания, три дамки против одной. Учебная игра.			

	9	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Учебные игры в шашки.			
	10	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Правила шахматной игры. Обучение ходам фигур. Учебная игра.			
	11	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение ходам фигур: взятие фигур. Учебная игра.			
	12	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение ходам шахматных фигур, ходы фигур: шах и мат. Учебная игра.			
	13	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение ходам фигур: начало партий, «детский мат». Учебная игра.			
	14	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение началу партии в шахматах, «Скандинавская партия». Учебная игра			
	15	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение началу партии в шахматах, «Скандинавская партия». Учебная игра.			
	16	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение игре в защите, «Сицилианская защита». Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.			
	17	Сдача контрольных нормативов Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
3 семестр					
2	1	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение мату одинокому королю. Ладейные окончания. Учебная игра.	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> 1. Выполнение техники игры «Городская партия» 2. Выполнение техники игры: «Кол», «Обратный кол» 3. Выполнение техники постановка ловушек 4. Выполнение технике шашечных окончаний, три дамки против одной 5. Выполнение техники взятия фигур 6. Выполнение техники ходов шах и мат 7. Выполнение техники постановки «детский мат» 8. Выполнение «Скандинавской партии» 9. Выполнение игры в защите (Приложение 1) / Подготовка тесту *(Приложение 3)	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)
	2	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение мату одинокому королю. Ферзь, ладья и король против короля. Учебная игра.			
	3	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Учебные игры и участие в районных соревнованиях по шахматам.			
	4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение рокировке, бою и защите, размену фигур. Сравнительная сила фигур. Учебная игра.			
	5	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение пешечным окончаниям. Игра.			
	6	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение слоновым окончаниям. Игра.			
	7	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение коневым окончаниям. Игра.			
	8	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике хода ферзя против пешки. Учебная игра.			
	9	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике хода ладьи против пешки. Учебная игра.			
	10	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике хода ферзя против ладьи. Учебная игра.			
	11	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Учебные игры в шахматы.			
	12	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение началу партии в игре шашки. Повторение начала «Городская партия», «Обратная городская партия», «Кол» и «Обратный кол».			
	13	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Учебные игры по шахматам и по русским шашкам и участие в районных соревнованиях.			
	14	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение ловушкам в начале партии в игре шашки.			
	15	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Соревнования по шахматам, дебюты в игре шахматы.			
	16	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Учебные игры по шахматам и по русским шашкам. Подготовка к сдаче контрольных нормативов			
	17	Сдача контрольных нормативов Контроль самочувствия с помощью электронных устройств			
4 семестр					
3	1	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники игры в начале партии: «Городская партия». Учебная игра.	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> 1. Выполнение техники игры «Городская партия» 2. Выполнение техники игры: «Кол», «Обратный кол» 3. Выполнение техники постановка ловушек	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2)
	2	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники игры в начале партии: «Обратная городская партия». Учебная игра.			
	3	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники игры в			

		начале партии: «Кол», «Обратный кол». Учебная игра.				
	4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники игры, постановка ловушек в начале партии, первая и вторая ловушка. Учебная игра.			4. Выполнение технике шашечных окончаний, три дамки против одной 5. Выполнение техники взятия фигур 6. Выполнение техники ходов шах и мат 7. Выполнение техники постановки «детский мат» 8. Выполнение «Скандинавской партии» 9. Выполнение игры в защите (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)	
	5	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники игры, постановке ловушек в начале партии, третья и четвертая ловушка. Учебная игра.				
	6	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники игры. Шашечные окончания, четыре дамки против одной. Учебная игра.				
	7	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники игры, шашечные окончания, три дамки против одной. Учебная игра.				
	8	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Учебные игры в шашки. Игра.				
	9	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Правила шахматной игры. Совершенствование техники хода фигур. Учебная игра.				
	10	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники хода фигур: взятие фигур. Учебная игра.				
	11	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники хода шахматных фигур, шаху и мату. Учебная игра.				
	12	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование партии в шахматах, «Скандинавская партия». Учебная игра.				
	13	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование технике начала партии в шахматах, «Скандинавская партия». Учебная игра.				
	14	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники игры в защите, «Сицилианская защита». Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов				
	15	Сдача контрольных нормативов				
5 семестр						
4	1	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники мата одинокому королю. Ладейные окончания. Учебная игра.				<u>Работа на практических занятиях:</u> 1. Выполнение техники игры «Городская партия» 2. Выполнение техники игры: «Кол», «Обратный кол» 3. Выполнение техники постановка ловушек 4. Выполнение технике шашечных окончаний, три дамки против одной 5. Выполнение техники взятия фигур 6. Выполнение техники ходов шах и мат 7. Выполнение техники постановки «детский мат» 8. Выполнение «Скандинавской партии» 9. Выполнение игры в защите (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)
	2	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники мата одинокому королю. Ферзь, ладья и король против короля. Учебная игра.				
	3	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Учебные игры и участие в районных соревнованиях по шахматам.				
	4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники рокировки, бою и защите, размену фигур. Сравнительная сила фигур. Учебная игра.				
	5	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники пешечных окончаний. Учебная игра.				
	6	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники слоновых окончаний. Игра.				
	7	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники коневых окончаний. Учебная игра.				
	8	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники хода ферзя против пешки. Учебная игра.				
	9	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники хода ладьи против пешки. Учебная игра.				
	10	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники мата одинокому королю. Ладейные окончания. Учебная игра.				
	11	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила судейства в шашках-шахматах.				
	12	Техника безопасности на занятиях физической культурой. Правила оказания помощи при травмах.				
	13	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.				
	14	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека				
6 семестр						
5	1	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 6 упражнений. Релаксация.	УК-7.1	Работа на практических занятиях:	Тестирование	

	2	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 8 упражнений. Релаксация.	31, У1, В1 УК-7.2 32, У2, В2 УК-7.3 33, У3, В3	1. Выполнение техники игры «Городская партия» 2. Выполнение техники игры: «Кол», «Обратный кол» 3. Выполнение техники постановка ловушек 4. Выполнение техники шашечных окончаний, три дамки против одной 5. Выполнение техники взятия фигур 6. Выполнение техники ходов шах и мат 7. Выполнение техники постановки «детский мат» 8. Выполнение «Скандинавской партии» 9. Выполнение игры в защите (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)	физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)
	3	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 10 упражнений. Релаксация.			
	4	Совершенствование скоростного качества. Скиппинг Комплекс из 12 упражнений.			
	5	Совершенствование силового качества. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Скиппинг. Комплекс из 14 упражнений. Релаксация.			
	6	Совершенствование скоростно-силового качества. Скиппинг. Комплекс из 16 упражнений. Релаксация.			
	7	Совершенствование скоростно-координационного качества. Скиппинг. Комплекс из 18 упражнений.			
	8	Совершенствование выносливости. Скиппинг. Комплекс из 20 упражнений. Релаксация.			
	9	Совершенствование гибкости. Скиппинг. Комплекс из 22 упражнений Подготовка к сдаче контр.нормативов			
	10	Сдача контрольных нормативов			
	11	Техника безопасности на занятиях физической культурой. Правила оказания помощи при травмах.			
	12	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.			
	13	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека			

ДАРТС (moodle.org, продукты Microsoft Office, google.com, zoom, youtube, яндекс-диск)

2 семестр

1	1	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Обучение технике броска в дартсе. Подвижная игра. Релакс.	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> 1. Выполнение техники броска дротика 2. Выполнение техники броска в круговую мишень 3. Выполнение техники броска в сектор 7 4. Выполнение техники броска пассивной рукой 5. Выполнение техники поочередного броска 6. Выполнение соревновательной практики 7. Выполнение бросков на меткость 8. Выполнение броска секторального 9. Выполнение бросков на точность (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)
	2	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике броска в мишень. Подвижная игра. Релакс.			
	3	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике броска в сектор 7.Игра.			
	4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, развитие гибкости. Обучение технике броска пассивной рукой.			
	5	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Обучение технике поочередного броска.			
	6	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника подтягиваний. Развитие меткости. Подвижные игры.			
	7	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника тренировки пресса. Развитие меткости. Игры.			
	8	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника тренировки подтягивания на низкой перекладине. Развитие меткости.			
	9	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника челночного бега. Развитие меткости. Подвижные игры.			
	10	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника прыжков на месте. Развитие меткости. Игры. Релакс.			
	11	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. техника планки. Развитие меткости. Подвижные игры. Релаксация.			
	12	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. техника приседаний. Развитие меткости. Подвижные игры. Релаксация.			
	13	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника метания. Подвижные игры.			
	14	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. техника отжиманий. Соревнования в дартсе 4 x 10. Подвижные игры.			
	15	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Соревнования в дартсе «Сектор-7». Подвижные игры.			
	16	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. техника отжиманий. Соревнования в дартсе «Сектор-7». Подготовка к сдаче контрольных нормативов.			
	17	Сдача контрольных нормативов			

3 семестр

2	1	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Легкая атлетика, техника шага. Обучение технике броска в дартсе. Подвижная игра. Релакс.	УК-7.1 У1,В1	<u>Работа на практических занятиях:</u>	Тестирование
---	---	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------	-----------------------------------------	--------------

	2	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника бега. Обучение технике броска в мишень. Подвижная игра. Релакс.	УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	1. Выполнение техники броска дротика 2. Выполнение техники броска в круговую мишень 3. Выполнение техники броска в сектор 7 4. Выполнение техники броска пассивной рукой 5. Выполнение техники поочередного броска 6. Выполнение соревновательной практики 7. Выполнение бросков на меткость 8. Выполнение броска секторального 9. Выполнение бросков на точность (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)	физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)
	3	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника прыжка в длину. Обучение технике броска в сектор 7. Игра.			
	4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника гибкости. Обучение технике броска пассивной рукой.			
	5	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Обучение технике поочередного броска.			
	6	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника подтягиваний. Развитие меткости. Подвижные игры.			
	7	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника тренировки пресса. Развитие меткости. Игры.			
	8	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника тренировки подтягивания на низкой перекладине. Развитие меткости.			
	9	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника челночного бега. Развитие меткости. Подвижные игры.			
	10	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Профессион, техника прыжков на месте. Развитие меткости. Игры. Релакс.			
	11	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника планки. Развитие меткости. Подвижные игры. Релаксация.			
	12	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника приседаний. Развитие меткости. Подвижные игры. Релаксация.			
	13	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника метания. Подвижные игры.			
	14	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Соревнования в дарсте 4 x 10. Подвижные игры.			
	15	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Соревнования в дарсте «Сектор-7». Подвижные игры.			
	16	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Соревнования в дарсте «Сектор-7». Подготовка к сдаче контрольных нормативов.			
	17	Сдача контрольных нормативов.			
4 семестр					
3	1	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника шага. Повторение техники броска в дарсте. Подвижная игра. Релакс.	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> 1. Выполнение техники броска дротика 2. Выполнение техники броска в круговую мишень 3. Выполнение техники броска в сектор 7 4. Выполнение техники броска пассивной рукой 5. Выполнение техники поочередного броска 6. Выполнение соревновательной практики 7. Выполнение бросков на меткость 8. Выполнение броска секторального 9. Выполнение бросков на точность (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)
	2	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника бега. Повторение техники броска в мишень. Подвижная игра. Релакс.			
	3	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника прыжка в длину. Повторение техники броска в сектор 7. Игра.			
	4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника гибкости. Повторение техники броска пассивной рукой.			
	5	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Повторение техники поочередного броска.			
	6	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника подтягиваний. Развитие меткости. Подвижные игры.			
	7	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника тренировки пресса. Развитие меткости. Игры.			
	8	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника подтягивания на низкой перекладине. Развитие меткости. Соревновательная практика.			
	9	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника челночного бега. Развитие меткости. Соревновательная практика.			
	10	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Техника прыжков на месте. Развитие меткости.			
	11	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника планки. Развитие меткости. Соревновательная практика.			
	12	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника приседаний. Развитие меткости.			

		Соревновательная практика.			
	13	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Физическая подготовка, техника метания. Соревновательная практика.			
	14	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Соревнования в дартсе 4 x 10.			
	15	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов)			
5 семестр					
4	1	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника шага. Повторение техники броска в дартсе. Соревновательная практика.	УК-7.1 31, У1, В1 УК-7.2 32, У2, В2 УК-7.3 33, У3, В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> 1. Выполнение техники броска дротика 2. Выполнение техники броска в круговую мишень 3. Выполнение техники броска в сектор 7 4. Выполнение техники броска пассивной рукой 5. Выполнение техники поочередного броска 6. Выполнение соревновательной практики 7. Выполнение бросков на меткость 8. Выполнение броска секторального 9. Выполнение бросков на точность (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)
	2	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника бега. Повторение техники броска в мишень. Соревновательная практика.			
	3	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника прыжка в длину. Повторение техники броска в сектор 7. Соревновательная практика.			
	4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника гибкости. Повторение техники броска пассивной рукой. Соревновательная практика.			
	5	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Повторение техники поочередного броска. Соревновательная практика.			
	6	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. техника подтягиваний. Развитие меткости. Соревновательная практика.			
	7	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. техника тренировки пресса. Развитие меткости. Соревновательная практика.			
	8	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника тренировки подтягивания на низкой перекладине. Развитие меткости.			
	9	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника челночного бега. Развитие меткости. Соревновательная практика.			
	10	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника шага. Повторение техники броска в дартсе. Соревновательная практика.			
	11	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила судейства в дартсе			
6 семестр					
5	1	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника шага. Повторение техники броска в дартсе. Соревновательная практика.	УК-7.1 31, У1, В1 УК-7.2 32, У2, В2 УК-7.3 33, У3, В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> 1. Выполнение техники броска дротика 2. Выполнение техники броска в круговую мишень 3. Выполнение техники броска в сектор 7 4. Выполнение техники броска пассивной рукой 5. Выполнение техники поочередного броска 6. Выполнение соревновательной практики 7. Выполнение бросков на меткость 8. Выполнение броска секторального 9. Выполнение бросков на точность (Приложение 1) / Подготовка тесту** (Приложение 3)	Тестирование физической подготовленности (Приложение 2) / Тест (Приложение 3)
	2	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника бега. Повторение техники броска в мишень. Соревновательная практика.			
	3	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника прыжка в длину. Повторение техники броска в сектор 7. Соревновательная практика.			
	4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника гибкости. Повторение техники броска пассивной рукой. Соревновательная практика.			
	5	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Повторение техники поочередного броска. Соревновательная практика.			
	6	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. техника подтягиваний. Развитие меткости. Соревновательная практика.			
	7	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. техника тренировки пресса. Развитие меткости. Соревновательная практика.			
	8	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника тренировки подтягивания на низкой перекладине. Развитие меткости.			
	9	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника челночного бега. Развитие меткости. Соревновательная практика.			
	10	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов).			
	11	Техника безопасности в дартсе. Правила оказания неотложной помощи при травмах			
	12	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий			
	13	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека			

** - для обучающихся, имеющих ограничений по здоровью

3. Фонд оценочных средств

3.1. Фонд оценочных средств, позволяет оценить результаты обучения по дисциплине «Прикладная физическая культура». Он включает в себя оценку степени владения физкультурно-спортивными навыками по виду физкультурно-спортивной деятельности: игровым видам спорта: волейболу и баскетболу, мини-футболу, силовому фитнесу, аэробике, плаванию, настольному теннису, шашка-шахматам, дартсу и скандинавской ходьбе. Дает общую оценку физической подготовленности обучающегося.

3.2. Фонд оценочных средств, для текущей аттестации, включает:

- оценку техники выполнения двигательных действий и приобретенных навыков обучающихся очной формы обучения на практических занятиях по видам физкультурно-спортивной деятельности (Приложение 1), количество – 99;

3.3 Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации включает:

- выполнение тестовых заданий на демонстрацию уровня развития физических качеств по общей физической подготовке, для обучающихся очной формы обучения (Приложение 2), количество – 5;

- выполнение контрольной работы в виде реферата на заданную тему, для обучающихся, освобожденных от занятий физической культурой по медицинским показаниям, очной формы обучения (Приложение 34), количество – 36;

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Оценка техники выполнения двигательных действий
на практических занятиях по разделу программы волейбол
для I текущей аттестации

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах		
		0...8	9...18	19...28
1	2	3	4	5
1	Выполнение техники верхней прямой подачи мяча через сетку	не владеет техникой верхней прямой подачи мяча через сетку	владеет техникой верхней прямой подачи мяча через сетку	уверенно владеет техникой верхней прямой подачи мяча через сетку
	Выполнение передачи мяча сверху двумя руками во встречных колоннах у сетки, через сетку	не владеет техникой передачи мяча сверху двумя руками во встречных колоннах у сетки, через сетку	владеет техникой передачи мяча сверху двумя руками во встречных колоннах у сетки, через сетку	уверенно владеет техникой передачи мяча сверху двумя руками во встречных колоннах у сетки, через сетку
	Выполнение нижней подачи мяча на точность попадания	не осуществляет нижней подачи мяча на точность попадания	осуществляет нижнюю подачу мяча на точность попадания	демонстрирует уверенную нижнюю подачу мяча на точность попадания

Оценка техники выполнения двигательных действий
на практических занятиях по разделу программы волейбол
для II текущей аттестации

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах		
		0...10	11...21	22...32
1	Выполнение техники верхней прямой подачи мяча через сетку	не владеет техникой верхней прямой подачи мяча через сетку	владеет техникой верхней прямой подачи мяча через сетку	уверенно владеет техникой верхней прямой подачи мяча через сетку
	Выполнение приема мяча, отраженного от сетки	не владеет техникой приема мяча, отраженного от сетки	владеет техникой приема мяча, отраженного от сетки	уверенно владеет техникой приема мяча, отраженного от сетки
	Выполнение верхней прямой подачи из-за лицевой линии	не владеет техникой верхней прямой подачи из-за лицевой линии	владеет верхней прямой подачи из-за лицевой линии	уверенно владеет верхней прямой подачи из-за лицевой линии

Оценка техники выполнения двигательных действий
на практических занятиях по разделу программы волейбол
для III текущей аттестации

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах		
		0...8	9...18	19...28
1	Выполнение приема мяча снизу, двумя руками.	не владеет техникой приема мяча снизу, двумя руками	владеет техникой приема мяча снизу, двумя руками	уверенно владеет техникой приема мяча снизу, двумя руками
	Выполнение верхней прямой подачи из-за лицевой линии	не владеет техникой верхней прямой подачи из-за лицевой линии	владеет техникой верхней прямой подачи из-за лицевой линии	уверенно владеет техникой верхней прямой подачи из-за лицевой линии
	Выполнение передачи мяча через сетку, в прыжке, на заднюю линию	не владеет техникой передачи мяча через сетку, в прыжке, на заднюю линию	владеет техникой передачи мяча через сетку, в прыжке, на заднюю линию	уверенно владеет техникой передачи мяча через сетку, в прыжке, на заднюю линию

Оценка техники выполнения двигательных действий
на практических занятиях по разделу программы баскетбол
для I текущей аттестации

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах		
		0...8	9...18	19...28
1	2	3	4	5
2	Выполнение передачи мяча на месте и в парах	не владеет техникой передачи мяча на месте и в парах	владеет техникой передачи мяча на месте и в парах	уверенно владеет техникой передачи мяча на месте и в парах
	Выполнение ведения мяча с резкой сменной направлений	не владеет техникой ведения мяча с резкой сменной направлений	владеет техникой ведения мяча с резкой сменной направлений	уверенно владеет техникой ведения мяча с резкой сменной направлений
	Выполнение ведения и броска мяча в кольцо	не осуществляет ведения и бросок мяча в кольцо	осуществляет ведение и бросок мяча в кольцо	уверенно ведет мяч и делает бросок мяча в кольцо

Оценка техники выполнения двигательных действий
на практических занятиях по разделу программы баскетбол
для II текущей аттестации

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах		
		0...10	11...21	22...32
2	Выполнение ведения и передач мяча в ведении	не владеет техникой ведения и передачи мяча в ведении	владеет техникой ведения и передачи мяча в ведении	уверенно владеет техникой ведения и передачи мяча в ведении
	Выполнение передачи мяча в парах с броском в кольцо	не владеет техникой передачи мяча в парах с броском в кольцо	владеет техникой передачи мяча в парах с броском в кольцо	уверенно владеет техникой передачи мяча в парах с броском в кольцо
	Выполнение ведения мяча, с броском в кольцо с расстояния, на точность	не владеет техникой ведения мяча, с броском в кольцо с расстояния, на точность	владеет техникой ведения мяча, с броском в кольцо с расстояния, на точность	уверенно владеет техникой ведения мяча, с броском в кольцо с расстояния, на точность

Оценка техники выполнения двигательных действий
на практических занятиях по разделу программы баскетбол
для III текущей аттестации

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах		
		0...8	9...18	19...28
2	Выполнение ведения мяча с обводкой партнера и броском в кольцо	не владеет техникой мяча с обводкой партнера и броском в кольцо	владеет техникой мяча с обводкой партнера и броском в кольцо	уверенно владеет техникой мяча с обводкой партнера и броском в кольцо
	Выполнение бросков в кольцо со штрафной линии	не владеет техникой бросков в кольцо со штрафной линии	владеет техникой бросков в кольцо со штрафной линии	уверенно владеет техникой бросков в кольцо со штрафной линии
	Выполнение технических и тактических приемов	не владеет техническими и тактическими приемами	владеет техническими и тактическими приемами	уверенно владеет техническими и тактическими приемами

Оценка техники выполнения двигательных действий
на практических занятиях по разделу программы
силовой фитнес с элементами гиревого спорта и бокса
для I текущей аттестации

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах		
		0...8	9...18	19...28
1	2	3	4	5
3	Выполнение техники проработки мышц груди	не владеет техникой проработки мышц груди	владеет техникой проработки мышц груди	уверенно владеет техникой проработки мышц груди
	Выполнение техники проработки мышц шеи	не осуществляет технику проработки мышц шеи	осуществляет технику проработки мышц шеи	уверенно технику проработки мышц шеи
	Выполнение техники проработки мышц спины	не владеет техникой проработки мышц спины	владеет техникой проработки мышц спины	уверенно владеет техникой проработки мышц спины

Оценка техники выполнения двигательных действий
на практических занятиях по разделу программы
силовой фитнес с элементами гиревого спорта и бокса
для II текущей аттестации

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах		
		0...10	11...21	22...32
3	Выполнение техники проработки мышц брюшного пресса	не владеет техникой проработки мышц брюшного пресса	владеет техникой проработки мышц брюшного пресса	уверенно владеет техникой проработки мышц брюшного пресса
	Выполнение техники проработки мышц плечевого пояса	не владеет техникой проработки мышц плечевого пояса	владеет техникой проработки мышц плечевого пояса	уверенно владеет техникой проработки мышц плечевого пояса
	Выполнение техники проработки мышц тазового пояса, ног	не владеет техникой проработки мышц тазового пояса, ног	владеет техникой проработки мышц тазового пояса, ног	уверенно владеет техникой проработки мышц тазового пояса, ног

Оценка техники выполнения двигательных действий
на практических занятиях по разделу программы
силовой фитнес с элементами гиревого спорта и бокса
для III текущей аттестации

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах		
		0...8	9...18	19...28
3	Выполнение проработки мышц шеи и рук	не владеет техникой проработки мышц шеи и рук	владеет техникой проработки мышц шеи и рук	уверенно владеет техникой проработки мышц шеи и рук
	Выполнение техники жима гири 16 кг	не владеет техникой жима гири 16 кг	владеет техникой жима гири 16 кг	уверенно владеет техникой жима гири 16 кг
	Выполнение техники боксерского удара	не владеет техникой боксерского удара	владеет техникой боксерского удара	уверенно владеет техникой боксерского удара

Оценка техники выполнения двигательных действий
на практических занятиях по разделу программы фитнес-аэробика
для I текущей аттестации

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах		
		0...8	9...18	19...28
1	2	3	4	5
4	Выполнение композиции- связки из 12 движений стэп-аэробики	не владеет техникой выполнения композиции – связки из 12 движений стэп-аэробики	владеет техникой выполнения композиции- связки из 12 движений стэп-аэробики	уверенно владеет техникой выполнения композиции- связки из 12 движений стэп-аэробики
	Выполнение композиции-связки из 12 движений танцевальной композиции	не владеет техникой выполнения композиции- связки из 12 движений танцевальной композиции	владеет техникой выполнения композиции – связки из 12 движений танцевальной композиции	уверенно владеет техникой выполнения композиции- связки из 12 движений танцевальной композиции
	Выполнение 12 упражнений фитбол гимнастики	не владеет техникой выполнения 12 упражнений фитбол гимнастики	владеет техникой выполнения 12 упражнений фитбол гимнастики	уверенно владеет техникой выполнения 12 упражнений фитбол гимнастики

Оценка техники выполнения двигательных действий
на практических занятиях по разделу программы фитнес-аэробика
для II текущей аттестации

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах		
		0...10	11...21	22...32
4	Выполнение техники связки из 12 упражнений калланетики	не владеет техникой выполнения связки из 12 упражнений калланетики	владеет техникой выполнения связки из 12 упражнений калланетики	уверенно владеет техникой выполнения связки из 12 упражнений калланетики
	Выполнение техники связки из 12 поз йоги	не владеет техникой выполнения связки из 12 поз йоги	владеет техникой выполнения связки из 12 поз йоги	уверенно владеет техникой выполнения связки из 12 поз йоги
	Выполнение техники связки из 12 упражнений стретчинга	не владеет техникой выполнения связки из 12 упражнений стретчинга	владеет техникой выполнения связки из 12 упражнений стретчинга	уверенно владеет техникой выполнения связки из 12 упражнений стретчинга

Оценка техники выполнения двигательных действий
на практических занятиях по разделу программы фитнес-аэробика
для III текущей аттестации

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах		
		0...8	9...18	19...28
4	Выполнение техники связки из 12 упражнений бодифлекса	не владеет техникой связки из 12 упражнений бодифлекса	владеет техникой связки из 12 упражнений бодифлекса	уверенно владеет техникой связки из 12 упражнений бодифлекса
	Выполнение техники связки из 12 упражнений на растягивание	не владеет техникой связки из 12 упражнений на растягивание	владеет техникой связки из 12 упражнений на растягивание	уверенно владеет техникой связки из 12 упражнений на растягивание
	Выполнение техники восстановления и релаксации	не владеет техникой восстановления и релаксации	владеет техникой восстановления и релаксации	уверенно владеет техникой восстановления и релаксации

Оценка техники выполнения двигательных действий
на практических занятиях по разделу программы легкая атлетика
для I текущей аттестации

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах		
		0...8	9...18	19...28
1	2	3	4	5
5	Выполнение техники прыжка в длину, с места	не владеет техникой прыжка в длину, с места	владеет техникой прыжка в длину, с места	уверенно владеет техникой прыжка в длину, с места
	Выполнение техники метания малого мяча на дальность	не владеет техникой метания малого мяча на дальность	владеет техникой метания малого мяча на дальность	уверенно владеет техникой метания малого мяча на дальность
	Выполнение техники бега на 100 метров	не владеет техникой спринтерского бега	владеет техникой спринтерского бега	уверенно владеет техникой спринтерского бега

Оценка техники выполнения двигательных действий
на практических занятиях по разделу программы легкая атлетика
для II текущей аттестации

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах		
		0...10	11...21	22...32
5	Выполнение техники эстафетного бега	не владеет техникой эстафетного бега	владеет техникой эстафетного бега	уверенно владеет техникой эстафетного бега
	Выполнение техники челночного бега 3 x 10 м	не владеет техникой челночного бега	владеет техникой челночного бега	уверенно владеет техникой челночного бега
	Выполнение техники отжиманий от пола	не владеет техникой отжиманий от пола	владеет техникой отжиманий от пола	уверенно владеет техникой отжиманий от пола

Оценка техники выполнения двигательных действий
на практических занятиях по разделу программы легкая атлетика
для III текущей аттестации

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах		
		0...8	9...18	19...28
5	Выполнение техники подтягивания на высокой и низкой перекладине	не владеет техникой подтягивания на высокой и низкой перекладине	владеет техникой подтягивания на высокой и низкой перекладине	уверенно владеет техникой подтягивания на высокой и низкой перекладине
	Выполнение сгибания туловища из положения, лежа, в сед	не владеет техникой сгибания туловища из положения, лежа, в сед	владеет техникой сгибания туловища из положения, лежа, в сед	уверенно владеет техникой сгибания туловища из положения, лежа, в сед
	Выполнение техники бега на 1000 метров	не владеет техникой бега на 1000 метров	владеет техникой бега на 1000 метров	уверенно владеет техникой бега на 1000 метров

Оценка техники выполнения двигательных действий
на практических занятиях по разделу программы плавание
для I текущей аттестации

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах		
		0...8	9...18	19...28
1	2	3	4	5
6	Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5 x 50 м	не владеет техникой плавания кролем на груди с доской 5 x 50 м	владеет техникой плавания кролем на груди с доской 5 x 50 м	уверенно владеет техникой плавания кролем на груди с доской 5 x 50 м
	Проплывание дистанции - 100 м кролем на груди в полной координации	не владеет техникой плавания кролем на груди в полной координации, дистанции 100 м	владеет техникой плавания кролем на груди в полной координации, дистанции 100 м	уверенно владеет техникой кролем на груди в полной координации, дистанции 100 м
	Проплывание дистанции - 500 м кролем на груди в полной координации	не владеет техникой плавания кролем на груди в полной координации, дистанции 500 м	владеет техникой плавания кролем на груди в полной координации, дистанции 500 м	уверенно владеет техникой кролем на груди в полной координации, дистанции 500 м

Оценка техники выполнения двигательных действий
на практических занятиях по разделу программы плавание
для II текущей аттестации

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах		
		0...10	11...21	22...32
6	Проплывание дистанции 100 м кролем на спине на время	не владеет техникой проплывания дистанции 100 м кролем на спине на время	владеет техникой проплывания дистанции 100 м кролем на спине на время	уверенно владеет техникой проплывания дистанции 100 м кролем на спине на время
	Проплывание дистанции 100 м брассом на время	не владеет техникой проплывания дистанции 100 м брассом на время	владеет техникой проплывания дистанции 100 м брассом на время	уверенно владеет техникой проплывания дистанции 100 м брассом на время
	Проплывание дистанции 500 м брассом	не владеет техникой проплывания дистанции 500 м брассом	владеет техникой проплывания дистанции 500 м брассом	уверенно владеет техникой проплывания дистанции 500 м брассом

Оценка техники выполнения двигательных действий
на практических занятиях по разделу программы плавание
для III текущей аттестации

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах		
		0...8	9...18	19...28
6	Проплывание дистанции 100 м дельфином	не владеет техникой проплывания дистанции 100 м дельфином	владеет техникой проплывания дистанции 100 м дельфином	уверенно владеет техникой проплывания дистанции 100 м дельфином
	Проплывание дистанции 1000 м вольным стилем на время	не владеет техникой проплывания дистанции 1000 м вольным стилем на время	владеет техникой проплывания дистанции 1000 м вольным стилем на время	уверенно владеет техникой проплывания дистанции 1000 м вольным стилем на время
	Выполнение техники ныряния с тумбочки	не владеет техникой ныряния с тумбочки	владеет техникой ныряния с тумбочки	уверенно владеет техникой ныряния с тумбочки

Оценка техники выполнения двигательных действий
на практических занятиях по разделу программы настольный теннис
для I текущей аттестации

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах		
		0...8	9...18	19...28
1	2	3	4	5
7	Выполнение техники набивания мяча тыльной и ладонной стороной ракетки	не владеет техникой набивания мяча тыльной и ладонной стороной ракетки	владеет техникой набивания мяча тыльной и ладонной стороной ракетки	уверенно владеет набивания мяча тыльной и ладонной стороной ракетки
	Выполнение техники подачи прямым ударом	не владеет техникой подачи прямым ударом	владеет техникой подачи прямым ударом	уверенно владеет подачи прямым ударом
	Владение ракеткой и передвижением у стола	не владеет ракеткой и передвижением у стола	владеет ракеткой и передвижением у стола	уверенно владеет ракеткой и передвижением у стола

Оценка техники выполнения двигательных действий
на практических занятиях по разделу программы настольный теннис
для II текущей аттестации

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах		
		0...10	11...21	22...32
7	Владение ракеткой и передвижением в игре	не владеет ракеткой и передвижением в игре	владеет ракеткой и передвижением в игре	уверенно владеет ракеткой и передвижением в игре
	Выполнение техники подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»	не владеет техникой подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»	владеет техникой подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»	уверенно владеет техникой подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»
	Выполнение подачи справа и слева, в нападении, приеме подачи ударом	не владеет техникой подачи справа и слева, в нападении, приеме подачи ударом	владеет техникой подачи справа и слева, в нападении, приеме подачи ударом	уверенно владеет техникой подачи справа и слева, в нападении, приеме подачи ударом

Оценка техники выполнения двигательных действий
на практических занятиях по разделу программы настольный теннис
для III текущей аттестации

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах		
		0...8	9...18	19...28
7	Выполнение ударов по мячу открытой и закрытой стороной ракетки	не владеет техникой ударов по мячу открытой и закрытой стороной ракетки	владеет техникой ударов по мячу открытой и закрытой стороной ракетки	уверенно владеет техникой ударов по мячу открытой и закрытой стороной ракетки
	Выполнение тактики быстрой атаки после подачи	не владеет техникой быстрой атаки после подачи	владеет техникой быстрой атаки после подачи	уверенно владеет техникой быстрой атаки после подачи
	Выполнение тактики защиты	не владеет тактикой защиты	владеет тактикой защиты	уверенно владеет тактикой защиты

Оценка техники выполнения двигательных действий
на практических занятиях по разделу программы мини-футбол
для I текущей аттестации

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах		
		0...8	9...18	19...28
1	2	3	4	5
8	Выполнение передачи паса щечкой, на точность	не владеет техникой передачи паса щечкой, на точность	владеет техникой передачи паса щечкой, на точность	уверенно владеет передачи паса щечкой, на точность
	Выполнение передачи паса внешней стороны стопы, во встречных колоннах	не владеет техникой передачи паса внешней стороны стопы, во встречных колоннах	владеет техникой передачи паса внешней стороны стопы, во встречных колоннах	уверенно владеет передачи паса внешней стороны стопы, во встречных колоннах
	Выполнение паса верхом на точность	не владеет техникой паса верхом на точность	владеет техникой паса верхом на точность	уверенно владеет паса верхом на точность

Оценка техники выполнения двигательных действий
на практических занятиях по разделу программы мини-футбол
для II текущей аттестации

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах		
		0...10	11...21	22...32
8	Выполнение приема паса внутренней и внешней стороной стопы	не владеет приемами паса внутренней и внешней стороной стопы	владеет техникой приемами паса внутренней и внешней стороной стопы	уверенно владеет техникой приемами паса внутренней и внешней стороной стопы
	Выполнение приема паса стопой ноги, приема паса в движении	не владеет техникой приемом паса стопой ноги, приемом паса в движении	владеет техникой приемом паса стопой ноги, приемом паса в движении	уверенно владеет техникой приемом паса стопой ноги, приемом паса в движении
	Выполнение упражнения «квадрат»	не владеет техникой упражнения «квадрат»	владеет техникой упражнения «квадрат»	уверенно владеет техникой упражнения «квадрат»

Оценка техники выполнения двигательных действий
на практических занятиях по разделу программы мини-футбол
для III текущей аттестации

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах		
		0...8	9...18	19...28
8	Выполнение упражнения «контроль мяча»	не владеет техникой контроля мяча	владеет техникой контроля мяча	уверенно владеет техникой контроля мяча
	Выполнение техники удара по мячу из различных положений	не владеет техникой удара по мячу из различных положений	владеет техникой удара по мячу из различных положений	уверенно владеет техникой удара по мячу из различных положений
	Выполнение оборонительных действий	не владеет техникой оборонительных действий	владеет техникой оборонительных действий	уверенно владеет техникой оборонительных действий

Оценка техники выполнения двигательных действий
на практических занятиях по разделу программы скандинавская ходьба
для I текущей аттестации

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах		
		0...8	9...18	19...28
1	2	3	4	5
9	Выполнение техники согласованных движений рук и ног	не владеет техникой согласованных движений рук и ног	владеет техникой согласованных движений рук и ног	уверенно владеет согласованных движений рук и ног
	Выполнение техники ходьбы по ровной местности	не владеет техникой ходьбы по ровной местности	владеет техникой ходьбы по ровной местности	уверенно владеет ходьбы по ровной местности
	Выполнение техники передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу	не владеет техникой передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу	владеет техникой передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу	уверенно владеет передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу

Оценка техники выполнения двигательных действий
на практических занятиях по разделу программы скандинавская ходьба
для II текущей аттестации

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах		
		0...10	11...21	22...32
9	Выполнение техники ходьбы в гору и спуску	не владеет техникой ходьбы в гору и спуску	владеет техникой ходьбы в гору и спуску	уверенно владеет техникой ходьбы в гору и спуску
	Выполнение техники ходьбы по мягкому и твердому грунту	не владеет техникой ходьбы по мягкому и твердому грунту	владеет техникой ходьбы по мягкому и твердому грунту	уверенно владеет техникой ходьбы по мягкому и твердому грунту
	Выполнение техники ходьбы по снегу и льду	не владеет техникой ходьбы по снегу и льду	владеет техникой ходьбы по снегу и льду	уверенно владеет техникой ходьбы по снегу и льду

Оценка техники выполнения двигательных действий
на практических занятиях по разделу программы скандинавская ходьба
для III текущей аттестации

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах		
		0...8	9...18	19...28
9	Выполнение техники преодоления препятствий с палками	не владеет техникой преодоления препятствий с палками	владеет техникой преодоления препятствий с палками	уверенно владеет техникой преодоления препятствий с палками
	Выполнение техники ходьбы с разной интенсивностью	не владеет техникой ходьбы с разной интенсивностью	владеет техникой ходьбы с разной интенсивностью	уверенно владеет техникой ходьбы с разной интенсивностью
	Выполнение техники подъема «Лесенка» и «Ёлочка»	не владеет техникой подъема «Лесенка» и «Ёлочка»	владеет техникой подъема «Лесенка» и «Ёлочка»	уверенно владеет техникой подъема «Лесенка» и «Ёлочка»

Оценка техники выполнения двигательных действий
на практических занятиях по разделу программы шашки -шахматы
для I текущей аттестации

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах		
		0...8	9...18	19...28
1	2	3	4	5
10	Выполнение техники игры «Городская партия»	не владеет техникой игры «Городская партия»	владеет техникой игры «Городская партия»	уверенно владеет игры «Городская партия»
	Выполнение техники игры: «Кол», «Обратный кол»	не владеет техникой игры: «Кол», «Обратный кол»	владеет техникой игры: «Кол», «Обратный кол»	уверенно владеет игры: «Кол», «Обратный кол»
	Выполнение техники постановка ловушек	не владеет техникой постановка ловушек	владеет техникой постановка ловушек	уверенно владеет постановка ловушек

Оценка техники выполнения двигательных действий
на практических занятиях по разделу программы шашки -шахматы
для II текущей аттестации

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах		
		0...10	11...21	22...32
10	Выполнение техники шашечных окончаний, три дамки против одной	не владеет техникой шашечных окончаний, три дамки против одной	владеет техникой шашечных окончаний, три дамки против одной	уверенно владеет шашечных окончаний, три дамки против одной
	Выполнение техники взятия фигур	не владеет техникой взятия фигур	владеет техникой взятия фигур	уверенно владеет взятия фигур
	Выполнение техники ходов шах и мат	не владеет техникой ходов шах и мат	владеет техникой ходов шах и мат	уверенно владеет ходов шах и мат

Оценка техники выполнения двигательных действий
на практических занятиях по разделу программы шашки -шахматы
для III текущей аттестации

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах		
		0...8	9...18	19...28
10	Выполнение техники постановки «детский мат»	не владеет техникой постановки «детский мат»	владеет техникой постановки «детский мат»	уверенно владеет постановки «детский мат»
	Выполнение «Скандинавской партии»	не владеет техникой «Скандинавской партии»	владеет техникой «Скандинавской партии»	уверенно владеет «Скандинавской партии»
	Выполнение игры в защите	не владеет техникой игры в защите	владеет техникой игры в защите	уверенно владеет игры в защите

Оценка техники выполнения двигательных действий
на практических занятиях по разделу программы дартс
для I текущей аттестации

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах		
		0...8	9...18	19...28
1	2	3	4	5
11	Выполнение техники броска дротика	не владеет техникой броска дротика	владеет техникой броска дротика	уверенно владеет броска дротика
	Выполнение техники броска в круговую мишень	не владеет техникой броска в круговую мишень	владеет техникой броска в круговую мишень	уверенно владеет броска в круговую мишень
	Выполнение техники броска в сектор 7	не владеет техникой броска в сектор 7	владеет техникой броска в сектор 7	уверенно владеет броска в сектор 7

Оценка техники выполнения двигательных действий
на практических занятиях по разделу программы дартс
для II текущей аттестации

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах		
		0...10	11...21	22...32
11	Выполнение техники броска пассивной рукой	не владеет техникой броска пассивной рукой	владеет техникой броска пассивной рукой	уверенно владеет броска пассивной рукой
	Выполнение техники поочередного броска	не владеет техникой поочередного броска	владеет техникой поочередного броска	уверенно владеет поочередного броска
	Выполнение соревновательной практики	не владеет техникой соревновательной практики	владеет техникой соревновательной практики	уверенно владеет соревновательной практики

Оценка техники выполнения двигательных действий
на практических занятиях по разделу программы дартс
для III текущей аттестации

Номер раздела	Оценочные средства	Оценка в баллах		
		0...8	9...18	19...28
11	Выполнение бросков на меткость	не владеет техникой бросков на меткость	владеет техникой бросков на меткость	уверенно владеет бросков на меткость
	Выполнение броска секторального	не владеет техникой броска секторального	владеет техникой броска секторального	уверенно владеет броска секторального
	Выполнение бросков на точность	не владеет техникой бросков на точность	владеет техникой бросков на точность	уверенно владеет бросков на точность

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
 «ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физической культуры и спорта
 Кафедра физического воспитания

Контрольные нормативы оценки общей физической подготовленности
 обучающихся очной формы обучения в промежуточной аттестации

№	Уровень физической подготовленности (тестирование физических качеств)	низкий		средний		высокий		
		результат	балл	результат	балл	результат	балл	
Обязательные для всех видов физкультурно-спортивной деятельности								
1	Бег 100 м	юн.	14.5	1	14,2	2	13.6	3
		дев.	17.9		17,5		15.6	
2	Прыжок в длину, с места	юн.	211	0,5	226	1	250	1,5
		дев.	171		181		205	
3	Челночный бег 3 x 10 м	юн.	8.1	0,5	7.8	1	7.4	1,5
		дев.	9.1		8.9		8.7	
4	Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, на полу	юн.	27	1	31	2	43	3
		дев.	9		11		16	
5	Подъём туловища в сед, из положения лёжа, за 1 мин	дев.	32	1	36	2	47	3
		юн.	31		34		42	
Баллы:			0 - 4		5 - 8		9 - 12	

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физической культуры и спорта
 Кафедра физического воспитания

Тест

для промежуточной аттестации обучающихся, освобожденных от занятий физической культурой
 по медицинским показаниям, очной формы обучения;

№	Вопрос	Варианты ответов	Баллы
1	Способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоту		1
	А	«нырок»	
	Б	«ножницы»	
	В	«перешагивание»	
	Г	«фосбери-флоп»	
2	Кросс – это ...		1
	А	бег с ускорением	
	Б	бег по искусственной дорожке стадиона	
	В	бег по пересеченной местности	
	Г	разбег перед прыжком	
3	«Королевой спорта» называют...		1
	А	спортивную гимнастику	
	Б	легкую атлетику	
	В	шахматы	
	Г	лыжный спорт	
4	В легкой атлетике ядро:		1
	А	метают	
	Б	бросают	
	В	толкают	
5	Утреннюю зарядку проводят:		1
	А	утром до еды	
	Б	утром после еды	
	В	вечером	
6	Продолжительность зарядки не должна превышать:		1
	А	1-2 часа	
	Б	10-15 мин	
	В	25-30 мин	
7	При выполнении челночного бега у стартовой черты принять:		1
	А	положение низкого старта	
	Б	положение высокого старта	
	В	любое удобное положение	
8	Начинать выполнять челночный бег можно по команде:		1
	А	"На старт!"	
	Б	"Марш!"	
	В	без команды	
	Г	"Начали!"	
9	Физические качества – это...?		1
	А	индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека.	
	Б	врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные свойства,	

		обуславливающие физическую активность человека.	
	В	комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности.	
	Г	комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.	
10	Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на:		
	А	подготовку к профессиональной деятельности.	1
	Б	совершенствование физических возможностей человека.	
	В	сохранение и восстановление здоровья.	
	Г	физической подготовленности к жизни.	
11	Объективной (прямой) оценкой выносливости является:		
	А	коэффициент выносливости.	1
	Б	порог анаэробного обмена (ПАНО).	
	В	время поддержания заданной активности.	
	Г	максимальное потребление кислорода	
12	Перечислите, какие объективные показатели Вы используете в процессе самоконтроля: (Отметьте все позиции)		
	А	самочувствие и настроение.	1
	Б	частота сердечных сокращений (пульс) и артериальное давление.	
	В	умственная и физическая работоспособность.	
	Г	частота дыхания и ЖЕЛ.	
13	Как называется легкоатлетическая дисциплина в которой спортсмены соревнуются в беге на короткие дистанции по стадиону?		
	А	марафон	1
	Б	спринт	
	В	кросс	
14	Как называется дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов? Составляющие прыжка — разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление.		
	А	прыжок в длину	1
	Б	тройной прыжок	
	В	прыжок в высоту	
15	Метание — дисциплина в лёгкой атлетике, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда. Что из нижеперечисленного не является спортивным снарядом для метания?		
	А	копьё	1
	Б	диск	
	В	молот	
	Г	тарелка	
16	Как называется физическое упражнение, одно из базовых силовых упражнений когда выполняющий упражнение приседает и затем встаёт, возвращаясь в положение стоя?		
	А	Выпрыгивание	1
	Б	Подтягивание	
	В	Приседание	
	Г	Выпад	
17	Неловкое движение может вызвать в суставе:		
	А	открытый перелом.	1
	Б	ушиб.	
	В	вывих и растяжение связок.	
	Г	закрытый перелом	
18	Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется:		
	А	физкультурной группой.	1
	Б	спортивной группой.	
	В	основной медицинской группой.	
	Г	здоровой медицинской группой.	
19	Подача мяча в волейболе считается правильной, если она выполнена...		
	А	игроком задней линии.	1
	Б	ударом рукой по мячу, находящемуся в воздухе.	

	В	в левом или правом углу площадке.	
	Г	через пять секунд после свистка судьи.	
20	Во время занятий физической культуры в вузе действия преподавателя ориентированы на:		
	А	повышение физической работоспособности занимающихся, переключение с умственной деятельности на физическую.	1
	Б	ознакомление школьников с техникой двигательных действий и воспитание их физических качеств.	
	В	повышение возможностей собственной дыхательной системы.	
	Г	решение оздоровительных, воспитательных и образовательных задач.	
21	Для получения золотого, серебрянного или бронзового знака ГТО при стрельбе из пневматической винтовки необходимо набрать...		
	А	25, 20, 15 очков.	1
	Б	24, 21, 19 очков.	
	В	20, 15, 10 очков.	
	Г	22, 20, 16 очков.	
22	Для получения золотого, серебрянного или бронзового знака ГТО необходимо выполнить ... нормативов.		
	А	8, 7,6	1
	Б	9, 8,7	
	В	7, 6, 5.	
23	ВФСК ГТО – это...		
	А	всероссийская физическая спортивная культура готов к труду и обороне.	1
	Б	всемирная федерация спортивной культуры готов к труду и обороне.	
	В	высший физкультурно-совершенный комплекс готов к труду и обороне.	
	Г	всероссийский физкультурно-спортивный комплекс готов к труду и обороне	
24	Смягчение спортсменом толчков, усилий, не совпадающих с направлением его движения, за счет рессорных свойств опорно-двигательного аппарата (упруго-вязких свойств мышц) называется...		
	А	амортизация	1
	Б	соединение	
	В	разбалансировка	
	Г	сотрясение	
25	Какие из перечисленных ниже упражнений относятся к циклическим:		
	А	метания	1
	Б	прыжки	
	В	кувырки	
	Г	бег	
26	Временное снижение работоспособности принято называть:		
	А	усталостью	1
	Б	напряжением	
	В	утомлением	
	Г	передозировкой	
27	Определите высоту сетки у женщин:		
	А	2.34	1
	Б	2.14	
	В	2.24	
28	Эта страна стала Родиной волейбола:		
	А	Россия	1
	Б	Франция	
	В	США	
29	Вес волейбольного мяча в граммах		
	А	280-300	1
	Б	350	
	В	260-280	
30	Выберите верный вариант – при счёте 24-24 до каких пор продолжается партия?		
	А	кто набирает следующим очко, тот и победил	1
	Б	до тех пор, пока разница не будет 2 очка	
	В	победит тот, кто первым наберёт 30 очков	

31	Что может либеро?		
	А	ставить блоки	1
	Б	осуществлять переход	
	В	проводить атаки	
	Г	принимать подачу	
32	Нарушение правил в волейболе называется так:		
	А	фол	1
	Б	касание рукой соперника	
	В	касание рукой пола	
33	Либеро – кто это?		
	А	судья	1
	Б	игрок	
	В	тренер	
34	Такое количество игроков может быть на площадке во время игры в одной команде:		
	А	5	1
	Б	6	
	В	8	
35	В каком случае партия считается выигранной?		
	А	если команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка	1
	Б	если команда первая набирает 30 очков	
	В	если команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка	
36	Такое количество касаний мяча разрешается на площадке:		
	А	2	1
	Б	3	
	В	1	
37	Этой подачи не существует в волейболе:		
	А	закручивающая подача	1
	Б	верхняя прямая	
	В	подача в прыжке	
38	С этого начинается игра в волейболе:		
	А	переброса	1
	Б	подачи	
	В	передачи	
39	Каким образом осуществляется переход игроков?		
	А	куда покажет тренер	1
	Б	против часовой стрелки	
	В	по часовой стрелке	
40	В чем помогает игроку стойка волейболиста?		
	А	быстро переместиться «под мяч»	1
	Б	следить за полетом мяча	
	В	выполнить нападающий удар	
41	Определите цель игры в три касания:		
	А	запутать соперника	1
	Б	подготовка к нападающему удару	
	В	для разыгрывания мяча	
42	Свободный защитник:		
	А	лимеро	1
	Б	лидеро	
	В	либеро	
43	С чего начинается передача мяча?		
	А	выбора направления движения мяча	1
	Б	разгибания ног, туловища, рук	
	В	удара по мячу и последующего сопровождения мяча	
44	Какие приемы включает в себя техника владения мячом?		
	А	пасы	1
	Б	передачи	
	В	повороты	
45	Что составляет технику передвижений в баскетболе?		1

	А	бросок мяча	
	Б	броски в корзину	
	В	прыжки	
46	Какое количество человек играют на площадке в составе одной команды?		
	А	6	1
	Б	10	
	В	5	
47	Столько секунд команда может владеть мячом на своей стороне площадки:		
	А	10 сек.	1
	Б	18 сек.	
	В	8 сек.	
48	Какова продолжительность игры в баскетбол?		
	А	4 тайма по 15 минут	1
	Б	4 тайма по 10 минут	
	В	2 тайма по 20 минут	
49	Такое количество очков даётся за забитый мяч со штрафной линии:		
	А	3 очка	1
	Б	2 очка	
	В	1 очко	
50	Столько секунд даётся игроку на выбрасывание мяча:		
	А	5 сек.	1
	Б	3 сек.	
	В	7 сек.	
51	Определите особенность игровой площадки в баскетболе:		
	А	она имеет определенный цвет (желтый с красным)	1
	Б	она имеет строгие размеры: длина 28 метров, ширина 15 метров	
52	Столько секунд команда может владеть мячом до того, как бросить его в кольцо:		
	А	24 сек.	1
	Б	30 сек.	
	В	20 сек.	
53	Такое количество шагов можно делать после ведения мяча:		
	А	3	1
	Б	2	
	В	4	
54	Выберите, сколько очков может получить команда при попадании в кольцо?		
	А	одно очко за каждое попадание	1
	Б	1 очко, 2 очка, 3 очка в зависимости от какого места произошел бросок	
	В	очки назначает судья, сколько он посчитает нужным	
55	Укажите, сколько всего человек в команде по баскетболу:		
	А	6 на площадке и 6 запасных	1
	Б	5 на площадке и 7 запасных	
	В	11 на площадке и 2 запасных	
	Г	10 на площадке и 5 запасных	
56	Что из перечисленного является средствами гимнастики?		
	А	гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, и др.	1
	Б	тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя	
	В	формы контроля за процессом занятий гимнастики	
57	Что такое атлетическая гимнастика?		
	А	прекрасное средство развития ловкости	1
	Б	прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности	
	В	прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма	
58	Выберите требования, которые предъявляются к гимнастическим терминам:		
	А	признательность, отрицательность	1
	Б	краткость, точность, доступность	
	В	сформированность, развитие, совершенствование	

59	Что такое строевые упражнения?		
	А	Коллективные действия в строю, организация организованности и дисциплины.	1
	Б	Комбинации разнообразных гимнастических и акробатических элементов, логично связанных между собой по законам композиции.	
	В	Двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками.	
60	Определите, что может стать причиной травматизма при занятиях на гимнастических снарядах:		
	А	Выполнение упражнений без страховки	1
	Б	Выполнение упражнений без присутствия врача	
	В	Выполнение упражнений на самодельной перекладине	
61	Это упражнение позволяет определить уровень силы человека:		
	А	сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
	Б	сгибание и разгибание рук стоя	
	В	прыжки через скакалку за 1 минуту	
62	Что такое способность человека запечатлевать, сохранять, воспроизводить наибольшее количество движений и способов их исполнения, усвоенных в прошлом?		
	А	память на движения	1
	Б	кинестетическое движение	
	В	условный рефлекс	
63	Выберите верную классификацию видов гимнастики:		
	А	оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные	1
	Б	механические, развивающие, химические	
	В	культурные, эстетические	
	Г	урочные, тренировочные	
64	В этом виде спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различных по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами. Что это за вид спорта?		
	А	спортивная аэробика	1
	Б	спортивная акробатика	
	В	волейбол	
	Г	легкая атлетика	
65	Что является важным для здорового образа жизни?		
	А	рациональное питание	1
	Б	личная и общественная гигиена	
	В	Отказ от курения	
66	Определите главную опору человека при движении:		
	А	внутренние органы	1
	Б	скелет	
	В	мышцы	
67	Что такое здоровый образ жизни?		
	А	лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий	1
	Б	индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья	
	В	перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья	
68	Какой должен быть уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека?		
	А	60 – 80 уд./мин	1
	Б	72 – 80 уд./мин	
	В	80 – 85 уд./мин	
	Г	85 – 90 уд./мин	
69	Какие питательные вещества имеют энергетическую ценность?		
	А	вода, белки, жиры и углеводы	1
	Б	белки, жиры, углеводы	
	В	белки, жиры, углеводы, минеральные соли	
70	Витамины это...		
	А	органические химические соединения, необходимые для синтеза	1

		белков-ферментов.	
	Б	органические химические соединения, являющиеся ферментами.	
	В	неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.	
71	Укажите основные двигательные качества:		
	А	умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения	1
	Б	гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества +	
	В	состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений	
72	Как изменяется плавучесть человека при дыхании?		
	А	при вдохе плавучесть увеличивается, при выдохе уменьшается	1
	Б	при вдохе плавучесть уменьшается, при выдохе увеличивается	
	В	при вдохе плавучесть не изменяется, при выдохе уменьшается	
	Г	при вдохе и выдохе плавучесть не изменяется	
73	Назовите спортивные способы плавания?		
	А	кроль, брасс, по-собачьи	1
	Б	дельфин, кроль на спине, по-морскому	
	В	кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине	
74	На сколько двигательных (плавательных) циклов делается один вдох-выдох при плавании кролем на груди на длинные дистанции?		
	А	на 3	1
	Б	на 2	
	В	на 1,5	
	Г	на 4	
75	Какая фаза работы ног называется опорной (основной) при плавании кролем на груди?		
	А	при движении ноги вниз	1
	Б	при движении ноги вверх	
	В	при движении ноги вверх и вниз	
	Г	при движении ноги вверх и вниз, включая паузу	
76	Какова величина угла атаки тела при плавании кролем на груди?		
	А	4–10°	1
	Б	10–12°	
	В	12–16°	
	Г	16–20°	
77	На сколько гребков необходимо делать вдох в плавании кролем на спине?		
	А	на 2	1
	Б	на 3	
	В	на 4	
	Г	дыхание относительно свободное и выполняется в зависимости от темпа.	
78	К какой группе видов спорта относится плавание?		
	А	циклические	1
	Б	ациклические	
	В	смешанные	
	Г	повторно-интервальные	
79	Какое понятие техники наиболее целесообразно применять в обучении и тренировке спортсменов?		
	А	идеальная	1
	Б	образцовая	
	В	правильная	
	Г	рациональная	
80	Что такое темп?		
	А	количество движений на дистанции	1
	Б	количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени	
	В	количество вдохов-выдохов	
	Г	длительность двигательного цикла	
81	Что означает «фаза движения»?		
	А	то же, что и ритм	1
	Б	то же, что и темп, тождественное понятие	

	В	часть движения, имеющая свои конкретные особенности	
	Г	целое движение	
82	Чем следует руководствоваться при нормировании продолжительности занятий по плаванию в воде?		
	А	температурой воздуха	1
	Б	температурой воды	
	В	температурой воды и воздуха	
	Г	собственными ощущениями тепла и холода	
83	Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?		
	А	дыхательная и сердечно-сосудистая	1
	Б	мышечная и нервная	
	В	выделительная и мышечная	
	Г	дыхательная и мышечная	
84	Что означает стабильность техники?		
	А	сохранение согласованности движений	1
	Б	достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности	
	В	неизменяемый темп	
	Г	неизменяемый ритм	
85	В каком возрасте можно заниматься плаванием?		
	А	в любом, без всяких ограничений	1
	Б	в любом, при условии отсутствия противопоказаний к занятиям	
	В	в дошкольном и младшем школьном возрасте	
	Г	в школьном возрасте	
86	Что означает принцип прикладной направленности?		
	А	прикладывать теоретические знания на практике	1
	Б	практическое использование умений и навыков в жизни	
	В	заниматься спортом	
	Г	теоретические исследования	
87	Сколько человек участвуют в эстафетном плавании?		
	А	6	1
	Б	5	
	В	4	
88	Какой из видов спорта оказывает наиболее благоприятное воздействие на позвоночник?		
	А	велосипедный спорт	1
	Б	тяжёлая атлетика	
	В	спортивная гимнастика	
	Г	плавание	
89	Какие виды плавания относятся к прикладным		
	А	кроль на боку	1
	Б	брасс на спине	
	В	прыжки в воду	
	Г	кроль на груди	
90	Укажите последовательность стилей в комплексном плавании		
	А	баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди	1
	Б	кроль на спине, баттерфляй, брасс, кроль на груди	
	В	кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй	
	Г	баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди	
91	Личная гигиена - это		
	А	перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний	1
	Б	выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний	
	В	совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья	
92	Укажите основные двигательные качества		
	А	Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения	1
	Б	Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества	

	В	Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений	
93	Фактор, которые не оказывает влияние на здоровье человека		1
	А	Наследственность	
	Б	Экологическая обстановка	
	В	Уровень развития науки	
94	Здоровое питание исключает....		1
	А	Кисломолочные продукты	
	Б	Фаст фуд	
	В	Овощи и фрукты	
95	Что такое здоровый образ жизни?		1
	А	Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий	
	Б	Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья	
	В	Перечень мероприятий, направленный на укрепление и сохранение здоровья	
96	Что понимают под режимом дня?		1
	А	Порядок выполнения повседневных дел	
	Б	Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых	
	В	Перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения	
97	Закаливание – это?		1
	А	Переохлаждение или перегрев организма	
	Б	Выполнение утренней гигиенической гимнастики	
	В	Повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям	
98	Утренняя гимнастика – это...		1
	А	Важные элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений	
	Б	Один из методов похудения	
	В	Метод быстрого бодрого просыпания	
99	Определите элементы, которые включает в себя здоровый образ жизни:		1
	А	Активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений	
	Б	Двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений	
	В	Двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений	
	Г	Двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений	
100	На что в первую очередь положительно влияет работа мышц?		1
	А	В целом на весь организм	
	Б	Преимущественно на суставы	
	В	На соединительно-тканые структуры опорно-двигательного аппарата	
	Г	Преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие мышцы	
ИТОГО:			100