

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 12.04.2024 09:22:23  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель экспертной комиссии

\_\_\_\_\_ С.И. Хромина

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины: Общая физическая подготовка

направление подготовки: 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

направленность (профиль): Электроснабжение

форма обучения: очная/заочная

Рабочая программа разработана для обучающихся по направлению подготовки 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника», направленность (профиль) «Электроснабжение»

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании кафедры физического воспитания

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Я.В. Субботин  
(подпись)

на заседании кафедры физической культуры и спорта

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ С.И. Хромина  
(подпись)

Рабочую программу разработали:

Хромина С.И., доцент, к.биол.н. доцент \_\_\_\_\_  
(подпись)

Драгич О.А., профессор, д.биол.н., доцент \_\_\_\_\_  
(подпись)

Яшкина Е.М., ст. преподаватель \_\_\_\_\_  
(подпись)

### 1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины: формирование у обучающихся физических качеств, средствами физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- воспитать ценностно-мотивационную потребность в физическом самосовершенствовании;
- воспитать профессионально-прикладные двигательные умения и навыки;
- воспитать физические качества, обеспечивающие повышение функциональных ресурсов здоровья;
- формировать базовые знания психофизиологических основ мышечной деятельности и двигательной активности.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к элективным дисциплинам Блока 1 учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знание:

- основ физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни
- индивидуальных физиологических особенностей организма
- средств и методов физической культуры и спорта

умение:

- использовать средства и методы физического воспитания для повышения уровня физической готовности

- осуществлять подбор физических упражнений для разнонаправленных комплексов

владение:

- техникой выполнения разнонаправленных упражнений
- современными средствами физкультурно-оздоровительной направленности

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплины «Физическая культура и спорт».

### 3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенций:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Знать (З1) основы построения тренировочного процесса
		Уметь (У1) применить систему индивидуального тренировочного процесса
		Владеть (В1) техникой построения индивидуальной тренировки
	УК-7.2. Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Знать (З2) основы биологических ритмов человека
		Уметь (У2) планировать рабочий день, рационально распределяя режим двигательной активности
		Владеть (В2) техникой составления режима рабочего дня, с поддержанием оптимального двигательного режима
	УК-7.3. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Знать (З3) зоны тренировочного режима
		Уметь (У3) построить рациональный режим индивидуальной тренировки с использованием цифровых сервисов и устройств
		Владеть (В3) техникой самоконтроля и восстановления с использованием электронных устройств

#### 4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 328 часов, предполагает выбор студентами вида физкультурно-спортивной деятельности:

Таблица 4.1

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Контроль, час	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия			
очная	1-3/2-6	-	320	-	8	-	зачёт
заочная	2/3	-	10	-	314	4	зачёт

#### 5. Структура и содержание дисциплины

##### 5.1. Структура дисциплины

##### - очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины по видам физкультурно-спортивной деятельности		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочное средство
	Номер раздела	Наименование вида физкультурно-спортивной деятельности	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b> (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)									
2 семестр									
1	1	ВОЛЕЙБОЛ	0	68	0	0	68	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
3 семестр									
2	2	ВОЛЕЙБОЛ	0	68	0	0	68	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
4 семестр									
3	3	ВОЛЕЙБОЛ	0	64	0	0	64	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
5 семестр									
4	4	ВОЛЕЙБОЛ	0	68	0	2	70	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
6 семестр									
5	5	ВОЛЕЙБОЛ	0	52	0	6	58	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>320</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>328</b>			
<b>БАСКЕТБОЛ</b> (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)									
2 семестр									
1	1	БАСКЕТБОЛ	0	68	0	0	68	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
3 семестр									
2	2	БАСКЕТБОЛ	0	68	0	0	68	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности

									подготовленности
<b>4 семестр</b>									
3	3	БАСКЕТБОЛ	0	64	0	0	64	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
<b>5 семестр</b>									
4	4	БАСКЕТБОЛ	0	68	0	2	70	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
<b>6 семестр</b>									
5	5	БАСКЕТБОЛ	0	52	0	6	58	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>320</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>328</b>			
<b>СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами гиревого спорта и бокса)</b> (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)									
<b>2 семестр</b>									
1	1	СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами гиревого спорта и бокса)	0	68	0	0	68	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
<b>3 семестр</b>									
2	2	СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами гиревого спорта и бокса)	0	68	0	0	68	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
<b>4 семестр</b>									
3	3	СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами гиревого спорта и бокса)	0	64	0	0	64	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
<b>5 семестр</b>									
4	4	СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами гиревого спорта и бокса)	0	68	0	2	70	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
<b>6 семестр</b>									
5	5	СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами гиревого спорта и бокса)	0	52	0	6	58	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>320</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>328</b>			
<b>ФИТНЕС - АЭРОБИКА (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)</b>									
<b>2 семестр</b>									
1	1	ФИТНЕС - АЭРОБИКА	0	68	0	0	68	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
<b>3 семестр</b>									
2	2	ФИТНЕС - АЭРОБИКА	0	68	0	0	68	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
<b>4 семестр</b>									
3	3	ФИТНЕС - АЭРОБИКА	0	64	0	0	64	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
<b>5 семестр</b>									
4	4	ФИТНЕС - АЭРОБИКА	0	68	0	2	70	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности

6 семестр									
5	5	ФИТНЕС - АЭРОБИКА	0	52	0	6	58	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>0</b>	<b>320</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>328</b>		
ШАШКИ-ШАХМАТЫ (moodle.org.products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)									
2 семестр									
1	1	ШАШКИ-ШАХМАТЫ	0	68	0	0	68	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
3 семестр									
2	2	ШАШКИ-ШАХМАТЫ	0	68	0	0	68	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
4 семестр									
3	3	ШАШКИ-ШАХМАТЫ	0	64	0	0	64	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
5 семестр									
4	4	ШАШКИ-ШАХМАТЫ	0	68	0	2	70	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
6 семестр									
5	5	ШАШКИ-ШАХМАТЫ	0	52	0	6	58	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>0</b>	<b>320</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>328</b>		
ДАРТС (moodle.org.products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)									
2 семестр									
1	1	ДАРТС	0	68	0	0	68	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
3 семестр									
2	2	ДАРТС	0	68	0	0	68	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
4 семестр									
3	3	ДАРТС	0	64	0	0	64	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
5 семестр									
4	4	ДАРТС	0	68	0	2	70	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
6 семестр									
5	5	ДАРТС	0	52	0	6	58	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>0</b>	<b>320</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>328</b>		

**заочная форма обучения (ЗФО)**

Таблица 5.1.2

№ п/п	Структура дисциплины/модуля по видам физкультурно-спортивной деятельности		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование вида физкультурно-спортивной деятельности	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>3 семестр</b>									
(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)									
1	1	ВОЛЕЙБОЛ	0	2	0	60	62	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат тестирования физической подготовленности Результат защиты реферативной работы (Moodle)
2	2	БАСКЕТБОЛ	0	2	0	60	62		
3	3	СИЛОВОЙ ФИТНЕС С ЭЛЕМЕНТАМИ ГИРЕВОГО СПОРТА И БОКСА	0	2	0	60	62		
4	4	ФИТНЕС - АЭРОБИКА	0	2	0	60	62		
5	5	ШАШКИ-ШАХМАТЫ	0	1	0	40	41		
6	6	ДАРТС	0	1	0	34	35		
7		Контрольный зачет	0	0	0	4	4		
<b>ВСЕГО:</b>			<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>318</b>	<b>328</b>		

**очно-заочная форма обучения (ОЗФО)**

Не реализуется.

## 5.2. Содержание дисциплины.

### 5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы)

Таблица 5.1.2

№ раздела	№ темы	Виды физкультурно-спортивной деятельности					
		Волейбол	Баскетбол	Силовой фитнес с элементами гиревого спорта и бокса	Фитнес - аэробика	Шашки-шахматы	Дартс
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>2 семестр</b>							
1	1	Развитие двигательных способностей. Обучение техника перемещений по площадке. Обучение верхней прямой подаче, на точность. Учебная игра.	Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по площадке. Обучение передачам мяча на месте и в парах. Игра.	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса. Постановка дыхания. Комплекс круговой тренировки.	Развитие двигательных способностей. Обучение технике танцевальных аэробных движений. Танцевальная композиция из 6 движений. Релаксация	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Шахматная и шашечная доска. Обучение начальному положению фигур. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Легкая атлетика, техника шага. Обучение технике броска в дартсе. Подвижная игра. Релакс.
	2	Развитие координационных способностей. Обучение передаче мяча сверху, двумя руками во встречных колоннах: у сетки, через сетку. Учебная игра.	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение технике ведения мяча, с резкой сменой направлений. Эстафеты с элементами ведения мяча.	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц шеи, груди, верхнего плечевого пояса. Комплекс круговой тренировки .	Развитие двигательных-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 6 движений. Релаксация	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры в начале партии: «Городская партия». Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Легкая атлетика, техника бега. Обучение технике броска в мишень. Подвижная игра. Релакс.
	3	Развитие точности движений. Обучение нижней подаче на точность. Учебная игра.	Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по площадке. Повторение передач в парах, в движении. Учебная игра.	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки .	Развитие двигательных-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 8 движений. Релаксация	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры в начале партии: «Обратная городская партия». Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Легкая атлетика, техника прыжка в длину. Обучение технике броска в сектор 7. Игра.
	4	Развитие скорости реакции. Обучение приему мяча снизу, двумя руками. Учебная игра.	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Обучение технике ведения и броска в кольцо на точность. Правила игры. Учебная игра.	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц груди и спины. Комплекс круговой тренировки	Развитие двигательных-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 10 движений. Релаксация	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры в начале партии: «Кол», «Обратный кол». Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Общая физическая подготовка: техника гибкости. Обучение техники броска пассивной рукой.
	5	Развитие скорости реакции. Обучение приему мяча, отраженного от сетки. Учебная игра.	Сопряженное развитие скорости, силовых качеств и быстроты. Обучение ведению и передачам мяча в ведении. Учебная игра.	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки	Развитие двигательных-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 12 движений. Релаксация	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры, постановка ловушек в начале партии, первая и вторая ловушка. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Общая физическая подготовка: техника отжиманий. Обучение технике поочередного броска.
	6	Развитие координации. Обучение командно-тактическим действиям. Учебная игра.	Развитие двигательной реакции. Обучение технических приемов ведения и передач мяча в движении. Учебная игра.	Развитие силовой выносливости. Обучение комплексной проработке верхней части туловища. Комплекс круговой тренировки.	Развитие двигательных-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 14 движений. Релаксация	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры, постановке ловушек в начале партии, третья и четвертая ловушка. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Общая физическая подготовка: техника подтягиваний. Развитие меткости. Подвижные игры.
	7	Развитие координации. Повторение командных действий. Учебная игра.	Развитие двигательной реакции. Передача мяча в парах с броском в кольцо. Учебная игра.	Развитие выносливости. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Обучение проработке мышц тазового пояса, ног, туловища.	Развитие двигательных-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 16 движений. Релаксация.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры. Шашечные окончания, четыре дамки против одной. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Общая физическая подготовка: техника тренировки подтягивания на низкой перекладине. Развитие меткости. Игры.
	8	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча через сетку в прыжке. Учебная игра.	Развитие скоростно-координационных способностей и быстроты. Обучение ведению мяча с броском в кольцо с расстояния, на точность. Игра.	Развитие скоростных способностей. Подготовка к сдаче контрольных нормативов Обучение проработке мышц шеи, рук.	Развитие двигательных-координационных способностей и чувства ритма. Обучение круговой тренировке в аэробике Построение танцевальной композиции. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры, шашечные окончания, три дамки против одной. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Общая физическая подготовка: техника тренировки подтягивания на низкой перекладине. Развитие меткости.



9	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передачи сверху двумя руками, в зонах 5,3,5, стоя лицом к цели. Учебная игра.	Развитие скоростно-координационных способностей и быстроты. Обучение ведению мяча с обводкой партнера и броском в кольцо. Учебная игра.	Развитие скоростно-координационного качества. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Круговая тренировка.	Развитие скоростного качества. Обучение круговой тренировке в аэробике. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 6 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Учебные игры в шашки. Соревнования по шашкам.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Общая физическая подготовка: техника челночного бега. Развитие меткости. Подвижные игры.
10	Развитие скоростно – силовых способностей. Повторение передачи мяча через сетку, в прыжке на заднюю линию. Учебная игра.	Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техническим приемам. Обучение броскам в кольцо. Учебная игра.	Развитие скоростно-силового качества. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Обучение проработке мышц туловища.	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение круговой тренировке в аэробике. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 8 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Правила шахматной игры. Обучение ходам фигур. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка, техника прыжков на месте. Развитие меткости. Игры. Релакс.
11	Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками в зонах 5,3,4. Учебная игра.	Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом. Обучение броскам в кольцо со штрафной линии. Игра.	Развитие меткости. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Комплекс круговой тренировки.	Развитие скоростно-силового качества. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 10 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение ходам фигур: взятие фигур. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка, техника планки. Развитие меткости. Подвижные игры. Релаксация.
12	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передаче мяча сверху двумя руками в зонах 6,2,3 и 1,2,3, стоя лицом к цели. Учебная игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Обучение технико-тактическим действиям на площадке. Учебная игра.	Развитие координации. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие выносливости. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 12 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение ходам шахматных фигур, ходы фигур: шах и мат. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка, техника приседаний. Развитие меткости. Подвижные игры. Релаксация.
13	Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, стоя спиной к цели, в зонах 6,3,2 и 6,3,4. Учебная игра.	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических и тактических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие гибкости. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие гибкости. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 14 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение ходам фигур: начало партий, «детский мат». Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка, техника метания. Подвижные игры. Релаксация.
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение приему мяча снизу, двумя руками и одной рукой с последующим падением и перекатом на бедро и спину. Игра.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц туловища, ног. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силы. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 16 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение началу партии в шахматах, «Скандинавская партия». Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка, техника отжиманий. Соревнования в дарсте 4 x 10. Подвижные игры.
15	Развитие точности движений. Повторение техники падений и верхней прямой подачи из-за лицевой линии. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силовых качеств. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силовой выносливости. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 18 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение началу партии в шахматах, «Скандинавская партия». Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка, техника отжиманий. Соревнования в дарсте «Сектор-7». Подвижные игры.
16	Развитие гибкости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Судейская практика.	Развитие гибкости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Судейская практика.	Развитие силовой выносливости. Круговая тренировка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие координации. Ритмопластика. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение игре в защите, «Сицилианская защита». Учебная игра. Подготовка к сдаче	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка, техника отжиманий. Соревнования в дарсте

					контрольных нормативов.	«Сектор-7». Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	
	Контроль самочувствия с помощью электронных устройств. (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск).						
17	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>						
<b>3 семестр</b>							
2	1	Развитие двигательных способностей. Повторение перемещений по площадке. Повторение передач. Учебная игра.	Развитие скоростно-координационных качеств и меткости. Обучение передачам мяча двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра.	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 8 упражнений. Медитация.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение мату одинокому королю. Ладейные окончания. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Легкая атлетика, техника шага. Обучение технике броска в дартсе. Подвижная игра. Релакс.
	2	Развитие координационных качеств. Повторение приема снизу, двумя руками, первая передача в зону. Учебная игра	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам. Учебная игра.	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 10 упражнений. Медитация.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение мату одинокому королю. Ферзь, ладья и король против короля. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Легкая атлетика, техника бега. Обучение технике броска в мишень. Подвижная игра. Релакс.
	3	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение нижней прямой подачи. Учебная игра	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам взаимодействия. Учебная игра.	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц шеи и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики Стэп-аэробика. Комплекс из 12 упражнений. Медитация.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Учебные игры и участие в районных соревнованиях по шахматам.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Легкая атлетика, техника прыжка в длину. Обучение технике броска в сектор 7. Игра.
	4	Развитие координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, в зонах 5,3,4 и 6,2,3, стоя лицом к цели. Учебная игра.	Развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам владения мячом. Учебная игра.	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц груди и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие двигательного-координационного качества. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 14 упражнений. Медитация.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение рокировке, бою и защите, размену фигур. Сравнительная сила фигур. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Общая физическая подготовка: техника гибкости. Обучение технике броска пассивной рукой.
	5	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча сверху двумя руками, в зонах 1,2,3 и передачу в прыжке. Учебная игра.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом в парах. Учебная игра.	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие двигательного-координационного качества. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 16 упражнений. Медитация.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение пешечным окончаниям. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Общая физическая подготовка: техника отжиманий. Обучение технике поочередного броска.
	6	Развитие двигательного-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, в зонах 6,3,2 и 6,3,4, стоя спиной к цели. Учебная игра.	Сопряженное развитие скоростно-силовых качеств и меткости. Обучение тактическим приемам. Учебная игра.	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц рук, плечевого пояса, груди. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие силовой выносливости. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 18 упражнений. Медитация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение слоновым окончаниям. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Общая физическая подготовка: техника подтягиваний. Развитие меткости. Подвижные игры.
	7	Развитие силы и точности движений. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра.	Сопряженное развитие скоростно-силовых качеств и координации. Обучение тактическим приемам взаимодействия. Учебная игра.	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц таза и ног. Комплекс круговой тренировки.	Развитие силы. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 20 упражнений. Медитация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение коновым окончаниям. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Общая физическая подготовка: техника тренировки пресса. Развитие меткости. Игры.
	8	Развитие силы и точности движений. Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному блокированию. Учебная игра.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра.	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц спины, плечевого пояса, ног. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие скорости. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 22 упражнений. Медитация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике хода ферзя против пешки. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Общая физическая подготовка: техника тренировки подтягивания на низкой перекладине. Развитие меткости.
	9	Развитие силы и точности движений. Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение передачам двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке тазового пояса, ног. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 6 станций.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике хода ладьи против пешки. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Общая физическая подготовка: техника челночного бега. Развитие

		блокированию. Учебная игра.	реализации прорыва. Учебная игра.		Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов		меткости. Подвижные игры.
10		Развитие силовых способностей. Повторение прямого нападающего удара. Эстафеты.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение тактическим приемам. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростных качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Обучение проработке мышц тазового пояса, ног, туловища.	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 8 станций. Пилатес Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Обучение технике хода ферзя против ладьи. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка, техника прыжков на месте. Развитие меткости. Игры. Релакс.
11		Развитие силы и координации. Повторение одиночного блокирования. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение проработке мышц туловища. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие гибкости. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 10 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Учебные игры в шахматы. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка, техника планки. Развитие меткости. Подвижные игры. Релаксация.
12		Развитие точности движений и силы. Повторение верхней боковой подачи. Прием мяча. Эстафеты.	Развитие координационных способностей и быстроты. Обучение передачи мяча одной рукой (в статическом положении). Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие гибкости. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Обучение проработке мышц тазового пояса, ног, стоп.	Развитие силовой выносливости. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 12 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Обучение началу партии в игре шашки. Повторение начала «Городская партия», «Обратная городская партия», «Кол» и «Обратный кол».	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка, техника приседаний. Развитие меткости. Подвижные игры. Релаксация.
13		Развитие силовых способностей и скорости реакции. Обучение блокированию двумя игроками. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Учебная игра.	Развитие координационных способностей. Обучение передачи одной рукой в динамическом положении. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силового качества. Обучение проработке мышечного корсета. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 14 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Учебные игры по шахматам и по русским шашкам и участие в районных соревнованиях. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка, техника метания. Подвижные игры. Релаксация.
14		Развитие скорости реакции. Обучение постановки блока. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силовых способностей. Обучение передаче мяча с ударом о пол. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силового качества. Обучение проработке мышц брюшного пресса. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 16 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Обучение ловушкам в начале партии в игре шашки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка, техника отжиманий. Соревнования в дарсте 4 x 10. Подвижные игры.
15		Развитие силовых способностей. Разыгрывание мяча в тройках. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие координационных способностей. Обучение передачам мяча в парах в динамическом положении. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростно-силового качества. Обучение проработке мышц ног в прыжке.. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 18 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Соревнования по шахматам, дебюты в игре шахматы. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка, техника отжиманий. Соревнования в дарсте «Сектор-7». Подвижные игры.
16		Развитие силовых способностей и скорости реакции. Обучение подачам мяча через сетку. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие меткости. Броски мяча в кольцо со штрафной линии. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростно-силового качества. Обучение проработке рук в подтягиваниях и отжиманиях. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 20 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Учебные игры по шахматам и по русским шашкам. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка, техника отжиманий. Соревнования в дарсте «Сектор-7». Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
17		(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.					
<b>4 семестр</b>							
3	1	Развитие двигательных способностей.	Развитие сопряженного качества скоростной силы и скорости	Совершенствование силового качества.	Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений.

	Совершенствование перемещений по площадке. Повторение передач. Учебная игра.	реакции. Передачи двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра.	Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	аэробики. Калланетика. Комплекс из 8 упражнений. Медитация.	Совершенствование техники игры в начале партии: «Городская партия». Учебная игра.	Легкая атлетика, техника шага. Повторение техники броска в дартсе. Подвижная игра. Релакс.
2	Развитие координационных качеств. Совершенствование приема мяча снизу, двумя руками. Учебная игра, первая передача в зону.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра.	Совершенствование силового качества. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика Комплекс из 10 упражнений. Медитация.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники игры в начале партии: «Обратная городская партия». Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Легкая атлетика, техника бега. Повторение техники броска в мишень. Подвижная игра. Релакс.
3	Развитие силовых способностей и точности движений. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники приема, передачи мяча в парах. Учебная игра.	Совершенствование силового качества. Обучение проработке мышц шеи и рук. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика Комплекс из 12 упражнений. Медитация.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники игры в начале партии: «Кол», «Обратный кол». Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Легкая атлетика, техника прыжка в длину. Повторение техники броска в сектор 7. Игра.
4	Развитие координационных качеств. Совершенствование передачи мяча сверху, двумя руками, в разных зонах, стоя лицом к цели. Повторить технику падений. Учебная игра.	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники приема, ведения мяча в тройках. Учебная игра.	Совершенствование силового качества. Обучение проработке мышц груди и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика Комплекс из 14 упражнений. Медитация.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники игры, постановка ловушек в начале партии, первая и вторая ловушка. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Общая физическая подготовка: техника гибкости. Повторение техники броска пассивной рукой.
5	Развитие силовых способностей и точности движений. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, в разных зонах. Повторить передачу в прыжке. Учебная игра.	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра.	Совершенствование силового качества. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика Комплекс из 16 упражнений. Медитация.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники игры, постановке ловушек в начале партии, третья и четвертая ловушка. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Общая физическая подготовка: техника отжиманий. Повторение техники поочередного броска.
6	Развитие двигательно-координационных качеств. Совершенствование передачи мяча сверху, двумя руками, в разных зонах, стоя спиной к цели. Игра.	Сопряженное развитие скоростного качества и скорости реакции. Совершенствование тактических приемов. Учебная игра.	Совершенствование силового качества. Обучение проработке мышц рук, плечевого пояса, груди. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие двигательных качеств. Калланетика. Обучение технике спортивной аэробики. Комплекс из 18 упражнений. Медитация.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники игры. Шашечные окончания, четыре дамки против одной. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Общая физическая подготовка: техника подтягиваний. Развитие меткости. Подвижные игры.
7	Развитие силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающего удара. Учебная игра.	Сопряженное развитие скорости реакции и меткости. Совершенствование тактических приемов и броска в кольцо на точность попадания. Учебная игра.	Совершенствование силовой выносливости. Обучение проработке мышц таза и ног. Комплекс круговой тренировки.	Развитие двигательно-координационного качества. Калланетика. Комплекс из 20 упражнений. Медитация.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники игры, шашечные окончания, три дамки против одной. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Общая физическая подготовка: техника тренировки пресса. Развитие меткости. Игры.
8	Развитие силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование одиночного блокирования. Игра.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование силовой выносливости. Обучение проработке мышц спины, плечевого пояса, ног. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие скоростного качества. Бодифлекс. Обучение технике спортивной аэробики. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Медитация.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Учебные игры в шашки. Соревнования по шашкам.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Общая физическая подготовка: техника подтягивания на низкой перекладине. Развитие меткости. Соревновательная практика.
9	Развитие силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование одиночному блокированию. Учебная игра.	Сопряженное развитие координации в движении и скорости реакции. Передачи двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скоростных качеств. Обучение проработке мышц тазового пояса, ног. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростно-силового качества. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 6 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Правила шахматной игры. Совершенствование техники хода фигур. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Шахматы. Соревновательная практика.
10	Развитие силовых способностей. Совершенствование прямого нападающего удара. Эстафеты.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование	Совершенствование скоростно-силовых качеств. Обучение проработке мышц	Развитие скоростно-координационного качества. Бодифлекс. Обучение технике	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники хода	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Профессионально-прикладная

			тактических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	тазового пояса, ног, туловища. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	круговой аэробики, комплекс из 8 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	фигур: взятие фигур. Учебная игра.	физическая подготовка, техника прыжков на месте. Развитие меткости. Соревновательная практика.
11	Развитие силы и координации. Совершенствование одиночного блокирования. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скоростно-координационных качеств. Обучение проработке мышц туловища. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силового качества. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 10 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники хода шахматных фигур, шаху и мату. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка, техника планки. Развитие меткости. Соревновательная практика.	
12	Развитие точности движений и силы. Совершенствование верхней боковой подачи. Прием мяча. Эстафеты.	Развитие координационных способностей и быстроты. Передача мяча одной рукой (в статическом положении). Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование силовой выносливости. Обучение проработке мышц тазового пояса, ног, стоп. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие выносливости. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 12 станций. Растяжка.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование партии в шахматах, «Скандинавская партия». Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка, техника приседаний. Развитие меткости. Соревновательная практика.	
13	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Совершенствование блокирования двумя игроками. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Учебная игра.	Развитие координационных способностей. Передачи одной рукой в статическом положении. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование гибкости. Обучение проработке мышц ног, рук, стоп. Комплекс круговой тренировки. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие гибкости. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 14 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники начала партии в шахматах, «Скандинавская партия». Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка, техника метания. Соревновательная практика.	
14	Развитие скоростно-координационных качеств. Совершенствование верхней прямой подачи. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростно-координационных качеств. Совершенствование броска в кольцо со штрафной линии. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростно-координационных качеств. Комплекс круговой тренировки с отягощениями. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие координации. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, Универсальный комплекс. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники игры в защите, «Сицилианская защита». Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка, техника отжиманий. Соревнования в дарсте 4 x 10. Соревновательная практика.	
15	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.						
<b>Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a></b>							
<b>5 семестр</b>							
1	Совершенствование перемещений, передач. Двусторонняя игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование техники передачи – взаимодействие. Повторение бросков в кольцо. Игра.	Совершенствование силы. Проработка мышц груди, плечевого пояса. Комплекс круговой тренировки.	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 6 упражнений, связки.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники мата одинокому королю. Ладейные окончания. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Легкая атлетика, техника шага. Повторение техники броска в дарсте. Соревновательная практика.	
2	Совершенствование передач и приемов. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование передач одной рукой. Игра.	Совершенствование силы. Проработка мышц плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки.	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 8 упражнений, связки.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники мата одинокому королю. Ферзь, ладья и король против короля. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Легкая атлетика, техника бега. Повторение техники броска в мишень. Соревновательная практика.	
3	Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование одиночного блока. Игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Учебная игра. Правила судейства.	Совершенствование силовой выносливости. Проработка мышц груди и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 10 упражнений, связки.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Учебные игры и участие в районных соревнованиях по шахматам.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Легкая атлетика, техника прыжка в длину. Повторение техники броска в сектор 7. Соревновательная практика.	
4	Совершенствование верхней прямой подачи.	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой	Совершенствование силовой выносливости. Проработка мышц	Совершенствование танцевального шага.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений.	

		Обучение блокированию двумя игроками. Игра.	выносливости. Учебная игра.	груди, плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки.	Фитнес-йога. Комплекс из 12 упражнений, связки.	Совершенствование техники рокировки, бою и защите, размену фигур. Сравнительная сила фигур. Учебная игра.	Общая физическая подготовка: техника гибкости. Повторение техники броска пассивной рукой. Соревновательная практика.
5		Совершенствование передачи, стоя спиной к цели. Совершенствование блокирования двумя игроками. Игра.	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование выносливости. Проработка мышц рук, плечевого пояса, груди. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование силового качества. Фитбол-аэробика. Комплекс из 6 упражнений.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники пешечных окончаний. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Общая физическая подготовка: техника отжиманий. Повторение техники поочередного броска. Соревновательная практика.
6		Совершенствование техники, ладней. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скоростно-силового качества. Проработка мышц спины, плечевого пояса, ног. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скоростно-силового качества. Фитбол-аэробика. Композиция из 8 упражнений, связки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники словных окончаний. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Общая физическая подготовка: техника подтягиваний. Развитие меткости. Соревновательная практика.
7		Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скоростных качеств. Проработка тазового пояса, ног. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скоростно-координационного качества. Фитбол-аэробика. Комплекс из 10 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники коневых окончаний. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Общая физическая подготовка: техника тренировки пресса. Развитие меткости. Соревновательная практика.
8		Повторение правил игры. Совершенствование отбивания мяча кулаком через сетку. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скоростно-координационного качества. Проработка мышц тазового пояса, ног, туловища. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование выносливости. Фитбол-аэробика. Комплекс из 12 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники хода ферзя против пешки. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Общая физическая подготовка: техника тренировки подтягивания на низкой перекладине. Развитие меткости.
9		Совершенствование одиночного блокирования. Совершенствование действий в нападении и защите. Игра.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование гибкости. Проработка мышц туловища. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование гибкости и скорости. Фитбол-аэробика. Комплекс из 14 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники хода ладьи против пешки. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Общая физическая подготовка: техника челночного бега. Развитие меткости. Соревновательная практика.
10	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.						
11	<b>Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a></b>						
		Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила, судейство	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила, судейство	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила, судейство	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила, судейство	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила, судейство	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила, судейство
<b>6 семестр</b>							
5	1	Совершенствование перемещений. Повторение передач. Двусторонняя игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование техники передачи – взаимодействие. Повторение бросков в кольцо. Игра.	Совершенствование силовой выносливости. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 6 упражнений. Релаксация.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники мата одинокому королю. Ладейные окончания. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Легкая атлетика, техника шага. Обучение технике броска в дартсе. Соревновательная практика.
	2	Совершенствование передач и приемов. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование передач одной рукой. Игра.	Совершенствование силовой выносливости. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 8 упражнений. Релаксация.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники мата одинокому королю. Ферзь, ладья и король против короля. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Легкая атлетика, техника бега. Обучение технике броска в мишень. Подвижная игра. Релакс. Соревновательная практика.
	3	Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование одиночного	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование технико-	Совершенствование силовой выносливости. Проработка мышц груди и спины.	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 10 упражнений.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Учебные игры и участие в	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Легкая атлетика, техника прыжка в



	блока. Игра.	тактических действий. Учебная игра. Правила судейства.	Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Релаксация.	районных соревнованиях по шахматам.	длину. Обучение технике броска в сектор 7. Соревновательная практика.
4	Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение блокированию двумя игроками. Игра.	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Совершенствование технико-тактических действий. Учебная игра.	Совершенствование силовой выносливости. Проработка мышц груди, плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Совершенствование скоростного качества. Скиппинг. Комплекс из 12 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Совершенствование техники рокировки, бою и защите, размену фигур. Сравнительная сила фигур. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Общая физическая подготовка: техника гибкости. Обучение техники броска пассивной рукой. Соревновательная практика.
5	Совершенствование передачи, стоя спиной к цели. Совершенствование е блокирования двумя игроками. Игра.	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Совершенствование тактических действий. Учебная игра.	Совершенствование скоростно-силовой подготовки. Проработка мышц рук, плечевого пояса, груди. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Совершенствование силового качества. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Скиппинг. Комплекс из 14 упражнений. Релаксация.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Совершенствование техники пешечных окончаний. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Общая физическая подготовка: техника отжиманий. Обучение технике поочередного броска. Соревновательная практика.
6	Совершенствование техники, падений. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Сопряженное развитие скоростно-силовой выносливости. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скорости. Проработка мышц спины, плечевого пояса, ног. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скоростно-силового качества. Скиппинг. Комплекс из 16 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Совершенствование техники словных окончаниям. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Общая физическая подготовка: техника подтягиваний. Развитие меткости. Соревновательная практика.
7	Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование выносливости. Проработка тазового пояса, ног. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скоростно-координационного качества. Скиппинг. Комплекс из 18 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Совершенствование техники коневых окончаний. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Общая физическая подготовка: техника тренировки пресса. Развитие меткости. Соревновательная практика.
8	Повторение правил игры. . Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Совершенствование отбивания мяча кулаком через сетку. Игра	Развитие координационных способностей и быстроты Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование Комплекс круговой тренировки Проработка мышц тазового пояса, ног, туловища. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование выносливости. Скиппинг. Комплекс из 20 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Совершенствование техники хода ферзя против пешки. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. ОФП: техника тренировки подтягивания на низкой перекладине. Развитие меткости. Соревновательная практика.
9	Совершенствования одиночного блокирования. Повторение действий в нападении и защите. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Проработка мышц туловища. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование гибкости. Скиппинг. Комплекс из 22 упражнений Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Совершенствование техники хода ладьи против пешки. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Общая физическая подготовка: техника челночного бега. Развитие меткости. Соревновательная практика.
	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.					
10	<b>Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a></b>					
11	Техника безопасности на занятиях спортом. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Техника безопасности на занятиях спортом. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Техника безопасности на занятиях спортом. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Техника безопасности на занятиях спортом. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Техника безопасности на занятиях спортом. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Техника безопасности на занятиях спортом. Правила оказания неотложной помощи при травмах.
12	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.
13	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека

## 5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.

**Лекционные занятия** - лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

### Практические занятия ОФО

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час. ОФО	Тема практического занятия по видам физкультурно-спортивной деятельности
1	2	3	4
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b> (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск).			
<b>2 семестр</b>			
1	1	4	Развитие двигательных способностей. Обучение техника перемещений по площадке. Обучение верхней прямой подаче, на точность. Учебная игра.
2		4	Развитие координационных способностей. Обучение передаче мяча сверху, двумя руками во встречных колоннах: у сетки, через сетку. Учебная игра.
3		4	Развитие точности движений. Обучение нижней подачи на точность. Учебная игра.
4		4	Развитие скорости реакции. Обучение приему мяча снизу, двумя руками. Учебная игра.
5		4	Развитие скорости реакции. Обучение приему мяча, отраженного от сетки. Учебная игра.
6		4	Развитие координации. Обучение командно-тактическим действиям. Учебная игра.
7		4	Развитие координации. Повторение командных действий. Учебная игра.
8		4	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча через сетку в прыжке. Учебная игра.
9		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передачи сверху двумя руками, в зонах 5,3,5, стоя лицом к цели. Учебная игра.
10		4	Развитие скоростно – силовых способностей. Повторение передачи мяча через сетку, в прыжке на заднюю линию. Учебная игра.
11		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками в зонах 5,3,4. Учебная игра.
12		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передаче мяча сверху двумя руками в зонах 6,2,3 и 1,2,3, стоя лицом к цели. Учебная игра.
13		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, стоя спиной к цели, в зонах 6,3,2 и 6,3,4. Учебная игра.
14		4	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение приему мяча снизу, двумя руками и одной рукой с последующим падением и перекатом на бедро и спину. Игра.
15		4	Развитие точности движений. Повторение техники падений. Повторение верхней прямой подачи из-за лицевой линии. Учебная игра. Обучение падениям. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
16		4	Развитие гибкости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Судейская практика.
17		4	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов). Учебная игра.
<b>Итого во 2 семестре:</b>		<b>68</b>	
<b>3 семестр</b>			
1	2	4	Развитие двигательных способностей. Повторение перемещений по площадке. Повторение передач. Учебная игра.
2		4	Развитие координационных качеств. Повторение приема снизу, двумя руками. Учебная игра, первая передача в зону.
3		4	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение нижней прямой подачи. Учебная игра
4		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. Учебная игра.
5		4	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча сверху двумя руками, в зонах 1,2,3. Повторить передачу в прыжке. Учебная игра.
6		4	Развитие двигательных-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, в зонах 6,3,2 и 6,3,4, стоя спиной к цели. Учебная игра.
7		4	Развитие силы и точности движений. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра.
8		4	Развитие силы и точности движений. Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному блокированию. Учебная игра.
9		4	Развитие силы и точности движений. Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному блокированию. Учебная игра.
10		4	Развитие силовых способностей. Повторение прямого нападающего удара. Эстафеты.
11		4	Развитие силы и координации. Повторение одиночного блокирования. Повторение нападающего удара. Учебная игра.
12		4	Развитие точности движений и силы. Повторение верхней боковой подачи. Прием мяча. Эстафеты.
13		4	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Обучение блокированию двумя игроками. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Учебная игра.
14		4	Развитие скорости реакции. Обучение постановки блока. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
15		4	Развитие силовых способностей. Разыгрывание мяча в тройках. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
16		4	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Обучение подачам мяча через сетку. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
17		4	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)



<b>Итого в 3 семестре:</b>		<b>68</b>	
<b>4 семестр</b>			
1	3	4	Развитие двигательных способностей. Совершенствование перемещений по площадке. Повторение передач. Учебная игра.
2		4	Развитие координационных качеств. Совершенствование приема мяча снизу, двумя руками. Учебная игра, первая передача в зону.
3		4	Развитие силовых способностей и точности движений. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра
4		4	Развитие координационных качеств. Совершенствование передачи мяча сверху, двумя руками, в разных зонах, стоя лицом к цели. Повторить технику падений. Игра.
5		4	Развитие силовых способностей и точности движений. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, в разных зонах. Повторить передачу в прыжке. Игра.
6		4	Развитие двигательных-координационных качеств. Совершенствование передачи мяча сверху, двумя руками, в разных зонах, стоя спиной к цели. Учебная игра.
7		4	Развитие силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающего удара. Учебная игра.
8		4	Развитие силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование одиночного блокирования. Учебная игра.
9		4	Развитие силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование одиночному блокированию. Учебная игра.
10		4	Развитие силовых способностей. Совершенствование прямого нападающего удара. Эстафеты.
11		4	Развитие силы и координации. Совершенствование одиночного блокирования. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.
12		4	Развитие точности движений и силы. Совершенствование верхней боковой подачи. Прием мяча. Эстафеты.
13		4	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Совершенствование блокирования двумя игроками. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Учебная игра.
14		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Совершенствование верхней прямой подачи. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
15		8	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)
<b>Итого в 4 семестре:</b>		<b>64</b>	
<b>5 семестр</b>			
1	4	4	Совершенствование перемещений, передач. Двусторонняя игра.
2		4	Совершенствование передач и приемов. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.
3		6	Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование одиночного блока. Игра.
4		6	Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение блокированию двумя игроками. Игра.
5		8	Совершенствование передачи, стоя спиной к цели. Совершенствование блокирования двумя игроками. Игра.
6		8	Совершенствование техники, падений. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
7		8	Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
8		8	Повторение правил игры. Совершенствование отбивания мяча кулаком через сетку. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
9		8	Совершенствование одиночного блокирования. Совершенствование действий в нападении и защите. Игра.
10		8	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)
<b>Итого в 5 семестре:</b>		<b>68</b>	
<b>6 семестр</b>			
1	5	4	Совершенствование перемещений. Повторение передач. Двусторонняя игра.
2		4	Совершенствование передач и приемов. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.
3		4	Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование одиночного блока. Игра.
4		4	Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение блокированию двумя игроками. Игра.
5		4	Совершенствование передачи, стоя спиной к цели. Совершенствование е блокирования двумя игроками. Игра.
6		4	Совершенствование техники, падений. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
7		6	Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
8		4	Повторение правил игры. Совершенствование отбивания мяча кулаком через сетку. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
9		8	Совершенствования одиночного блокирования. Повторение действий в нападении и защите. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
10		10	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)
<b>Итого в 6 семестре:</b>		<b>52</b>	
<b>ИТОГО со 2 по 6 семестр:</b>		<b>320</b>	
<b>БАСКЕТБОЛ (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск).</b>			
<b>2 семестр</b>			
1	1	4	Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по площадке. Обучение передачам мяча на месте и в парах. Игра.

2		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение технике ведения мяча, с резкой сменой направлений. Эстафеты с элементами ведения мяча.
3		4	Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по площадке. Повторение передач в парах, в движении. Учебная игра.
4		4	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Обучение технике ведения и броска в кольцо на точность. Правила игры. Учебная игра.
5		4	Сопряженное развитие скорости, силовых качеств и быстроты. Обучение ведению и передачам мяча в ведении. Учебная игра.
6		4	Развитие двигательной реакции. Обучение технических приемов ведения и передач мяча в движении. Учебная игра.
7		4	Развитие двигательной реакции. Передача мяча в парах с броском в кольцо. Учебная игра.
8		4	Развитие скоростно-координационных способностей и быстроты. Обучение ведению мяча с броском в кольцо с расстояния, на точность. Учебная игра.
9		4	Развитие скоростно-координационных способностей и быстроты. Обучение ведению мяча с обводкой партнера и броском в кольцо. Учебная игра.
10		4	Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техническим приемам. Обучение броскам в кольцо. Учебная игра.
11		4	Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом. Обучение броскам в кольцо со штрафной линии. Игра.
12		4	Сопряженное развитие быстроты и силы. Обучение технико-тактическим действиям на площадке. Учебная игра.
13		4	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических и тактических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче нормативов.
14		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
15		4	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
16		4	Развитие гибкости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Судейская практика.
17		4	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов). Учебная игра.
<b>Итого во 2 семестре:</b>		<b>68</b>	
<b>3 семестр</b>			
1	2	4	Развитие скоростно-координационных качеств и меткости. Обучение передачам мяча двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра.
2		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам. Учебная игра.
3		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам взаимодействия. Учебная игра.
4		4	Развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам владения мячом. Учебная игра.
5		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом в парах. Учебная игра.
6		4	Сопряженное развитие скоростно-силовых качеств и меткости. Обучение тактическим приемам. Учебная игра.
7		4	Сопряженное развитие скоростно-силовых качеств и координации. Обучение тактическим приемам взаимодействия. Учебная игра.
8		4	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра.
9		4	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение передачам двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра.
10		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение тактическим приемам. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
11		4	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
12		4	Развитие координационных способностей и быстроты. Обучение передачи мяча одной рукой (в статическом положении). Учебная игра. Подготовка к сдаче нормативов.
13		4	Развитие координационных способностей. Обучение передачи одной рукой в динамическом положении. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
14		4	Развитие силовых способностей. Обучение передачам мяча с ударом о пол. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
15		4	Развитие координационных способностей. Обучение передачам мяча в парах в динамическом положении. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
16		4	Развитие меткости. Броски мяча в кольцо со штрафной линии. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
17		4	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)
<b>Итого в 3 семестре:</b>		<b>68</b>	
<b>4 семестр</b>			
1	3	4	Развитие сопряженного качества скоростной силы и скорости реакции. Передачи двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Игра.
2		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра.
3		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники приема, передачи мяча в парах. Учебная игра.
4		4	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники приема, ведения мяча в тройках. Учебная игра.
5		4	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра.
6		4	Сопряженное развитие скоростного качества и скорости реакции. Совершенствование тактических приемов. Учебная игра.

7		4	Сопряженное развитие скорости реакции и меткости. Совершенствование тактических приемов и броска в кольцо на точность попадания. Учебная игра.
8		4	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
9		4	Сопряженное развитие координации в движении и скорости реакции. Передачи двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
10		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование тактических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
11		4	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
12		4	Развитие координационных способностей и быстроты. Передача мяча одной рукой (в статическом положении). Учебная игра. Подготовка к сдаче нормативов.
13		4	Развитие координационных способностей. Передачи одной рукой в статическом положении. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
14		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Совершенствование броска в кольцо со штрафной линии. Судейская практика. Подготовка к сдаче нормативов.
15		8	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)
<b>Итого в 4 семестре:</b>		<b>64</b>	
<b>5 семестр</b>			
1	4	4	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование техники передачи – взаимодействие. Повторение бросков в кольцо. Игра.
2		4	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование передач одной рукой. Игра.
3		6	Сопряженное развитие быстроты и силы. Учебная игра. Правила судейства.
4		6	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Учебная игра.
5		8	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
6		8	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче нормативов.
7		8	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче нормативов.
8		8	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
9		8	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
10		8	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)
<b>Итого в 5 семестре:</b>		<b>68</b>	
<b>6 семестр</b>			
1	5	4	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование техники передачи – взаимодействие. Повторение бросков в кольцо. Игра.
2		4	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование передач одной рукой. Игра.
3		4	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование технико-тактических действий. Учебная игра. Правила судейства.
4		4	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Совершенствование технико-тактических действий. Учебная игра.
5		4	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Совершенствование тактических действий. Учебная игра.
6		4	Сопряженное развитие скоростно-силовой выносливости. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
7		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче нормативов.
8		8	Развитие координационных способностей и быстроты Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
9		8	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
10		8	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)
<b>Итого в 6 семестре:</b>		<b>52</b>	
<b>ИТОГО со 2 по 6 семестр:</b>		<b>320</b>	
<b>СИЛОВОЙ ФИТНЕС С ЭЛЕМЕНТАМИ ГИРЕВОГО СПОРТА И БОКСА (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск).</b>			
<b>2 семестр</b>			
1	1	4	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса. Постановка дыхания. Комплекс круговой тренировки.
2		4	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц шеи, груди, верхнего плечевого пояса. Комплекс круговой тренировки .
3		4	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки .
4		4	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц груди и спины. Комплекс круговой тренировки
5		4	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки
6		4	Развитие силовой выносливости. Обучение комплексной проработке верхней части туловища. Комплекс круговой тренировки.
7		4	Развитие выносливости. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Обучение проработке мышц тазового пояса, ног, туловища.
8		4	Развитие скоростных способностей. Подготовка к сдаче контрольных нормативов Обучение проработке мышц шеи, рук.
9		4	Развитие скоростно-координационного качества. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Круговая тренировка.



2		4	Совершенствование силы. Проработка мышц плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки.
3		6	Совершенствование силовой выносливости. Проработка мышц груди и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.
4		6	Совершенствование силовой выносливости. Проработка мышц груди, плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки.
5		8	Совершенствование выносливости. Проработка мышц рук, плечевого пояса, груди. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
6		8	Совершенствование скоростно-силового качества. Проработка мышц спины, плечевого пояса, ног. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
7		8	Совершенствование скоростных качеств. Проработка тазового пояса, ног. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
8		8	Совершенствование скоростно-координационного качества. Проработка мышц тазового пояса, ног, туловища. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
9		8	Совершенствование гибкости. Проработка мышц туловища. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
10		8	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)
<b>Итого в 5 семестре:</b>		<b>68</b>	
<b>6 семестр</b>			
1		4	Совершенствование силовой выносливости. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.
2		4	Совершенствование силовой выносливости. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.
3		4	Совершенствование силовой выносливости. Проработка мышц груди и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.
4		4	Совершенствование силовой выносливости. Проработка мышц груди, плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.
5		4	Совершенствование скоростно-силового качества. Проработка мышц рук, плечевого пояса, груди. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.
6	5	4	Совершенствование скорости. Проработка мышц спины, плечевого пояса, ног. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
7		4	Совершенствование выносливости. Проработка тазового пояса, ног. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
8		8	Совершенствование. Комплекс круговой тренировки. Проработка мышц тазового пояса, ног, туловища. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
9		8	Проработка мышц туловища. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
10		8	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)
<b>Итого в 6 семестре:</b>		<b>52</b>	
<b>ИТОГО со 2 по 6 семестр:</b>		<b>320</b>	
<b>ФИТНЕС – АЭРОБИКА (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск).</b>			
<b>2 семестр</b>			
1		4	Развитие двигательных способностей. Обучение технике танцевальных аэробных движений. Танцевальная композиция из 6 движений. Релакс.
2		4	Развитие двигательных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 6 движений. Релакс.
3		4	Развитие двигательных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 8 движений. Релакс.
4		4	Развитие двигательных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 10 движений. Релакс.
5		4	Развитие двигательных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 12 движений. Релакс.
6		4	Развитие двигательных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 14 движений. Релакс.
7		4	Развитие двигательных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 16 движений. Релакс.
8		4	Развитие двигательных способностей и чувства ритма. Обучение круговой тренировке в аэробике. Построение танцевальной композиции. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
9	1	4	Развитие скоростного качества. Обучение круговой тренировке в аэробике. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 6 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
10		4	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение круговой тренировке в аэробике. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 8 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
11		4	Развитие скоростно-силового качества. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 10 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
12		4	Развитие выносливости. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 12 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
13		4	Развитие гибкости. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 14 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
14		4	Развитие силы. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 16 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов



5		8	Совершенствование силового качества Фитбол-аэробика. Комплекс из 6 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
6		8	Совершенствование скростно-силового качества. Фитбол-аэробика. Композиция из 8 упражнений. связки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
7		8	Совершенствование скоростно-координационного качества. Фитбол-аэробика. Комплекс из 10 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
8		8	Совершенствование выносливости. Фитбол-аэробика. Комплекс из 12 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
9		8	Совершенствование гибкости и скорости. Фитбол-аэробика. Комплекс из 14 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
10		8	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)
<b>Итого в 5 семестре:</b>		<b>68</b>	
<b>6 семестр</b>			
1		4	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 6 упражнений. Релаксация.
2		4	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 8 упражнений. Релаксация.
3		4	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 10 упражнений. Релаксация.
4		4	Совершенствование скоростного качества. Скиппинг. Комплекс из 12 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
5	5	4	Совершенствование силового качества. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Скиппинг. Комплекс из 14 упражнений. Релаксация.
6		4	Совершенствование скоростно-силового качества. Скиппинг. Комплекс из 16 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
7		6	Совершенствование скоростно-координационного качества. Скиппинг. Комплекс из 18 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
8		6	Совершенствование выносливости. Скиппинг. Комплекс из 20 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
9		8	Совершенствование гибкости. Скиппинг. Комплекс из 22 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
10		8	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)
<b>Итого в 6 семестре:</b>		<b>52</b>	
<b>ИТОГО со 2 по 6 семестр:</b>		<b>320</b>	
<b>ШАШКИ-ШАХМАТЫ (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск).</b>			
<b>2 семестр</b>			
1		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Шахматная и шашечная доска. Обучение начальному положению фигур. Учебная игра.
2		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры в начале партии: «Городская партия». Учебная игра.
3		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры в начале партии: «Обратная городская партия». Учебная игра.
4		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры в начале партии: «Кол», «Обратный кол». Учебная игра.
5		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры, постановка ловушек в начале партии, первая и вторая ловушка. Учебная игра.
6		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры, постановке ловушек в начале партии, третья и четвертая ловушка. Уч. игра.
7		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры. Шашечные окончания, четыре дамки против одной. Учебная игра.
8		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры, шашечные окончания, три дамки против одной. Учебная игра.
9		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Учебные игры в шашки. Соревнования по шашкам.
10	1	4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Правила шахматной игры. Обучение ходам фигур. Учебная игра.
11		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение ходам фигур: взятие фигур. Учебная игра.
12		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение ходам шахматных фигур, ходы фигур: шах и мат. Учебная игра.
13		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение ходам фигур: начало партий, «детский мат». Учебная игра.
14		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение началу партии в шахматах, «Скандинавская партия». Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
15		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение началу партии в шахматах, «Скандинавская партия». Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
16		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение игре в защите, «Сицилианская защита». Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
17		4	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
<b>Итого во 2 семестре:</b>		<b>68</b>	
<b>3 семестр</b>			
1	2	4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение мату одинокому королю. Ладейные окончания. Учебная игра.
2		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение мату одинокому королю. Ферзь, ладья и король против короля. Учебная игра.

3		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Учебные игры и участие в районных соревнованиях по шахматам.
4		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Обучение рокировке, бою и защите, размену фигур. Сравнительная сила фигур. Учебная игра.
5		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Обучение пешечным окончаниям. Учебная игра.
6		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Обучение слоновым окончаниям. Учебная игра.
7		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Обучение коневым окончаниям. Учебная игра.
8		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Обучение технике хода ферзя против пешки. Учебная игра.
9		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Обучение технике хода ладьи против пешки. Учебная игра.
10		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Обучение технике хода ферзя против ладьи. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
11		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Учебные игры в шахматы. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
12		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Обучение началу партии в игре шашки. Повторение начала «Городская партия», «Обратная городская партия», «Кол» и «Обратный кол».
13		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Учебные игры по шахматам и по русским шашкам и участие в районных соревнованиях. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
14		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Обучение ловушкам в начале партии в игре шашки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
15		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Соревнования по шахматам, дебюты в игре шахматы. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
16		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Учебные игры по шахматам и по русским шашкам. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
17		4	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
<b>Итого в 3 семестре:</b>		<b>68</b>	
<b>4 семестр</b>			
1		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники игры в начале партии: «Городская партия». Учебная игра.
2		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Совершенствование техники игры в начале партии: «Обратная городская партия». Учебная игра.
3		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники игры в начале партии: «Кол», «Обратный кол». Учебная игра.
4		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники игры, постановка ловушек в начале партии, первая и вторая ловушка. Учебная игра.
5		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники игры, постановке ловушек в начале партии, третья и четвертая ловушка. Учебная игра.
6		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники игры. Шашечные окончания, четыре дамки против одной. Учебная игра.
7		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники игры, шашечные окончания, три дамки против одной. Учебная игра.
8	3	4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Учебные игры в шашки. Соревнования по шашкам.
9		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Правила шахматной игры. Совершенствование техники хода фигур. Учебная игра.
10		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники хода фигур: взятие фигур. Учебная игра.
11		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники хода шахматных фигур, шаху и мату. Учебная игра.
12		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование партии в шахматах, «Скандинавская партия». Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
13		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование технике начала партии в шахматах, «Скандинавская партия». Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
14		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники игры в защите, «Сицилианская защита». Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
15		8	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
<b>Итого в 4 семестре:</b>		<b>64</b>	
<b>5 семестр</b>			
1		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники мата одинокому королю. Ладейные окончания. Учебная игра.
2	4	6	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники мата одинокому королю. Ферзь, ладья и король против короля. Учебная игра.
3		6	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Учебные игры и участие в районных соревнованиях по шахматам.
4		6	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники рокировки, бою и защите, размену фигур. Сравнительная сила



			фигур.Игра
5		6	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники пешечных окончаний. Учебная игра.
6		8	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники слоновых окончаний. Учебная игра.
7		8	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники коневых окончаний. Учебная игра.
8		8	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники хода ферзя против пешки. Учебная игра.
9		8	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники хода ладьи против пешки. Учебная игра.
10		8	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
<b>Итого в 5 семестре:</b>		<b>68</b>	
<b>6 семестр</b>			
1	5	4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники мата одинокому королю. Ладейные окончания. Учебная игра.
2		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники мата одинокому королю. Ферзь, ладья и король против короля. Учебная игра.
3		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Учебные игры и участие в районных соревнованиях по шахматам.
4		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники рокировки, бою и защите, размену фигур. Сравнительная сила фигур. Учебная игра.
5		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники пешечных окончаний. Учебная игра.
6		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники слоновых окончаний. Учебная игра.
7		6	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники коневых окончаний. Учебная игра.
8		6	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники хода ферзя против пешки. Учебная игра.
9		8	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники хода ладьи против пешки. Учебная игра.
10		8	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
<b>Итого в 6 семестре:</b>		<b>52</b>	
<b>ИТОГО со 2 по 6 семестр:</b>		<b>320</b>	
<b>ДАРТС (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск).</b>			
<b>2 семестр</b>			
1	1	4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Легкая атлетика, техника шага. Обучение технике броска в дартсе. Подвижная игра. Релакс.
2		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Легкая атлетика, техника бега. Обучение технике броска в мишень. Подвижная игра. Релакс.
3		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Легкая атлетика, техника прыжка в длину. Обучение технике броска в сектор 7. Игра.
4		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Общая физическая подготовка: техника гибкости. Обучение технике броска пассивной рукой.
5		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Общая физическая подготовка: техника отжиманий. Обучение технике поочередного броска.
6		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Общая физическая подготовка: техника подтягиваний. Развитие меткости. Подвижные игры.
7		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Общая физическая подготовка: техника тренировки пресса. Развитие меткости. Игры.
8		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Общая физическая подготовка: техника тренировки подтягивания на низкой перекладине. Развитие меткости.
9		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Общая физическая подготовка: техника челночного бега. Развитие меткости. Подвижные игры.
10		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка, техника прыжков на месте. Развитие меткости. Игры. Релакс.
11		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка, техника планки. Развитие меткости. Подвижные игры. Релаксация.
12		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка, техника приседаний. Развитие меткости. Подвижные игры. Релаксация.
13		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка, техника метания. Подвижные игры. Релаксация.
14		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка, техника отжиманий. Соревнования в дарсте 4 x 10. Подвижные игры.
15		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка, техника отжиманий. Соревнования в дарсте «Сектор-7». Подвижные игры.
16		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка, техника отжиманий. Соревнования в



			практика.
14		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка, техника отжиманий. Соревнования в дартсе 4 x 10. Соревновательная практика.
15		8	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
<b>Итого в 4 семестре:</b>		<b>64</b>	
<b>5 семестр</b>			
1	4	4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Легкая атлетика, техника шага. Повторение техники броска в дартсе. Соревновательная практика.
2		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Легкая атлетика, техника бега. Повторение техники броска в мишень. Соревновательная практика.
3		6	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Легкая атлетика, техника прыжка в длину. Повторение техники броска в сектор 7. Соревновательная практика.
4		6	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Общая физическая подготовка: техника гибкости. Повторение техники броска пассивной рукой. Соревновательная практика.
5		8	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Общая физическая подготовка: техника отжиманий. Повторение техники поочередного броска. Соревновательная практика.
6		8	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Общая физическая подготовка: техника подтягиваний. Развитие меткости. Соревновательная практика.
7		8	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Общая физическая подготовка: техника тренировки пресса. Развитие меткости. Соревновательная практика.
8		8	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Общая физическая подготовка: техника тренировки подтягивания на низкой перекладине. Развитие меткости.
9		8	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Общая физическая подготовка: техника челночного бега. Развитие меткости. Соревновательная практика.
10		8	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
<b>Итого в 5 семестре:</b>		<b>68</b>	
<b>6 семестр</b>			
1	5	4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Легкая атлетика, техника шага. Обучение технике броска в дартсе. Соревновательная практика.
2		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Легкая атлетика, техника бега. Обучение технике броска в мишень. Подвижная игра. Релакс. Соревновательная практика.
3		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Легкая атлетика, техника прыжка в длину. Обучение технике броска в сектор 7. Соревновательная практика.
4		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Общая физическая подготовка: техника гибкости. Обучение технике броска пассивной рукой. Соревновательная практика.
5		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Общая физическая подготовка: техника отжиманий. Обучение технике поочередного броска. Соревновательная практика.
6		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Общая физическая подготовка: техника подтягиваний. Развитие меткости. Соревновательная практика.
7		6	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Общая физическая подготовка: техника тренировки пресса. Развитие меткости. Соревновательная практика.
8		6	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. ОФП: техника тренировки подтягивания на низкой перекладине. Развитие меткости. Соревновательная практика.
9		8	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Общая физическая подготовка: техника челночного бега. Развитие меткости. Соревновательная практика.
10		8	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
<b>Итого в 6 семестре:</b>		<b>52</b>	
<b>ИТОГО со 2 по 6 семестр:</b>		<b>320</b>	

## Практические занятия ЗФО

Таблица 5.2.3

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объём, час. ЗФО	Тема практического занятия по видам физкультурно-спортивной деятельности
<b>3 семестр</b>			
1	1 ВОЛЕЙБОЛ (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск).	1	Развитие двигательных способностей. Обучение техника перемещений по площадке. Обучение верхней прямой подаче, на точность. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		1	Развитие координационных способностей. Обучение передаче мяча сверху, двумя руками во встречных колоннах: у сетки, через сетку. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
2	2 БАСКЕТБОЛ (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск).	1	Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по площадке. Обучение передачам мяча на месте и в парах. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		1	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение технике ведения мяча, с резкой сменой направлений. Эстафеты с элементами ведения мяча. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
3	3 СИЛОВОЙ ФИТНЕС С ЭЛЕМЕНТАМИ ГИРЕВОГО СПОРТА И БОКСА (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск).	1	Развитие силового качества. Обучение технике отжиманий от пола. Тестирование силового качества, правила приема норматива. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		1	Развитие силового качества. Обучение технике подтягивания на высокой и низкой перекладине. Тестирование силового качества, правила приема. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
4	4 ФИТНЕС-АЭРОБИКА (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск).	2	Развитие двигательных способностей. Обучение технике танцевальных аэробных движений. Танцевальная композиция из 6 движений. Релаксация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5	5 ШАШКИ-ШАХМАТЫ (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск).	1	Совершенствование тактического мышления. Шахматная и шашечная доска. Партии
6	6 ДАРТС (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск).	1	Совершенствование меткости и точности броска. Соревновательная практика, круговая мишень.
<b>Всего:</b>		<b>10</b>	

**Очно-заочная форма обучения** - не реализуется.

### Лабораторные работы

Учебным планом не предусмотрены.

## Самостоятельная работа студента ОФО

Таблица 5.2.4

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час. ОФО	Тема занятия по видам физкультурно-спортивной деятельности	Вид СРС
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>				
<b>5 семестр</b>				
1	4	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила, судейство.	Изучение теоретического материала
<b>6 семестр</b>				
2	5	2	Техника безопасности в спорте. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Изучение теоретического материала
3		2	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
4		2	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	
<b>Всего:</b>		<b>8</b>		
<b>БАСКЕТБОЛ</b>				
<b>5 семестр</b>				
5	4	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила, судейство.	Изучение теоретического материала
<b>6 семестр</b>				
6	5	2	Техника безопасности в баскетболе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Изучение теоретического материала
7		2	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
8		2	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>8</b>		
<b>СИЛОВОЙ ФИТНЕС С ЭЛЕМЕНТАМИ ГИРЕВОГО СПОРТА И БОКСА</b>				
<b>5 семестр</b>				
9	4	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила, судейство.	Изучение теоретического материала
<b>6 семестр</b>				
10	5	2	Техника безопасности в фитнесе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Изучение теоретического материала
11		2	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
12		2	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>8</b>		
<b>ФИТНЕС - АЭРОБИКА</b>				
<b>5 семестр</b>				
13	4	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила, судейство.	Изучение теоретического материала
<b>6 семестр</b>				
14	5	2	Техника безопасности в фитнесе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Изучение теоретического материала
15		2	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
16		2	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>8</b>		
<b>ШАШКИ-ШАХМАТЫ</b>				
<b>5 семестр</b>				
17	4	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила, судейство.	Изучение теоретического материала
<b>6 семестр</b>				
18	5	2	Техника безопасности в фитнесе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Изучение теоретического материала

19		2	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
20		2	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>8</b>		
<b>ДАРТС</b>				
<b>5 семестр</b>				
21	4	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила, судейство.	Изучение теоретического материала
<b>6 семестр</b>				
22	5	2	Техника безопасности в спорте. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Изучение теоретического материала
23		2	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
24		2	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>8</b>		

### Самостоятельная работа студента ЗФО

Таблица 5.2.5

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема занятия по видам физкультурно-спортивной деятельности	Вид СРС
<b>3 семестр</b>				
1	1-6	120	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила игры в волейбол, баскетбол.	Изучение теоретического материала по разделам программы
2		120	Техника безопасности в спорте. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	
3		40	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
4		34	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>314</b>		

5.2.4. Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- игровая и соревновательная
- командная
- личностно-ориентированная
- практические занятия (работа в малых группах)
- интерактивные (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)

### 6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены

### 7. Контрольные работы для заочной формы обучения

Контрольные работы учебным планом предусмотрены.

## 8. Оценка результатов освоения дисциплины

8.1. Критерии оценивания степени полноты и качества освоения компетенций в соответствии с планируемыми результатами обучения приведены в Приложении 1.

8.2. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся очной формы обучения представлена в таблице 8.2.1

Таблица 8.2.1

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
<b>I текущая аттестация</b>		
1	Работа на практических (интерактив) занятиях	0...18
2	Выполнение контрольных нормативов	0...10
	ИТОГО: за I текущую аттестацию	0...28
<b>II текущая аттестация</b>		
3	Работа на практических (интерактив) занятиях	0...22
4	Выполнение тестовых заданий (интерактив)	0...10
	ИТОГО: за II текущую аттестацию	0...32
<b>III текущая аттестация</b>		
5	Работа на практических (интерактив) занятиях	0...30
6	Тестирование физической подготовленности	0...10
	ИТОГО: за III текущую аттестацию	0...40
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>0...100</b>

8.3 Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся заочной формы обучения представлена в таблице 8.2

Таблица 8.2

№ п/п	Виды мероприятий	Количество баллов
<b>I текущая аттестация</b>		
1	Защита рефератов	0...64
2	Определение уровня физической подготовленности	0...36
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>0...100</b>

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Электронный каталог/Электронная библиотека ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru/>
- Цифровой образовательный ресурс – библиотечная система IPR SMART — <https://www.iprbookshop.ru/>
- Электронно-библиотечная система «Консультант студента» [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru)
- Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com>
- Образовательная платформа ЮРАЙТ [www.urait.ru](http://www.urait.ru)
- Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU <http://www.elibrary.ru>
- Национальная электронная библиотека (НЭБ)
- Библиотеки нефтяных вузов России :
- Электронная нефтегазовая библиотека РГУ нефти и газа им. Губкина <http://elib.gubkin.ru/>,
- Электронная библиотека Уфимского государственного нефтяного технического университета <http://bibl.rusoil.net/> ,
- Библиотечно-информационный комплекс Ухтинского государственного технического университета УГТУ <http://lib.ugtu.net/books>
- Электронная справочная система нормативно-технической документации «Технорматив»

9.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в т.ч. отечественного производства:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office Professional Plus.

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения для проведения всех видов работы, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимым оборудованием и техническими средствами обучения.

Таблица 10.1

**Обеспеченность материально-технических условий реализации ОПОП ВО**

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
1.	Общая физическая подготовка	<p>Практические занятия: Спортивный зал (тренажерный зал, зал аэробики) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: Волейбольные мячи-15, гимнастические маты-8, скакалки-20, гантели-20, штанга-2, изогнутый гриф-2, перекладина-4, теннисный стол-4, гимнастические обручи-6, теннисные мячи-10, теннисные ракетки-12, скамейки гимнастические-10, мяч набивной-15, антенны-2, фишки-40, коврики для фитнеса-20, степ-платформа-20, электронное табло -1, звуковая система оповещения при пожаре-1, гимнастическая стенка-10, судейская вышка волейбольная-1, флажки -10. Баскетбольные мячи-15, баскетбольные щиты с кольцами-2, гимнастические маты-8, скакалки-20,</p> <p>Практические занятия: Учебная аудитория для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: Учебная мебель: столы, стулья. Моноблок - 1 шт., проектор - 1 шт., проекционный экран - 1 шт., доска шахматная-5, доска для шашек-5, звуковая система оповещения при пожаре-1, доска для дартса-5, дротик—15.</p>	<p style="text-align: center;">625000, г. Тюмень, ул. Володарского, д. 38, (Спортивный зал)</p> <p style="text-align: center;">625000, г. Тюмень, ул. Володарского, д. 38, ауд. 313</p>

## 11. Методические указания по организации СРС

### 11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям

На практических занятиях обучающиеся изучают основные средства и методы физической культуры, овладевают техникой выполнения спортивных упражнений, приобретают знания в области методики физического воспитания, получают практические навыки по формированию физических качеств. Спортивно-соревновательный формат проведения занятий формирует прикладные навыки конкурентной борьбы, учит настойчивости, рациональному поиску решений, стратегии корпоративного мышления.

На занятиях активно внедряются здоровьесберегающие технологии, обучающиеся должны иметь спортивную форму, обувь, соблюдать правила гигиены и техники безопасности.



При подготовке к практическим занятиям, обучающиеся могут обращаться за консультациями к преподавателю. Порядок выполнения основных физических упражнений по разделам программы, представлен в учебных материалах:

1. Физическая культура : учебное пособие / П. Г. Смирнов, С. И. Хромина, М. Г. Шаргина [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2019. - 204 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

2. Организация и методика проведения занятий по баскетболу в техническом вузе : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Р. Р. Батыршин, В. А. Рассамахин, О. В. Остяков ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 90 с. : ил. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

3. Организация и методика проведения занятий по волейболу в техническом вузе : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Т. С. Кланюк, М. Н. Артамонова, М. Ю. Решонова ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 100 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

4. Ключникова, Е. А. Основы теории трезвости : электронный учебник / Е. А. Ключникова ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - URL: <http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2021/03/15/Klyushnikova.rar>. - Загл. с контейнера. — Текст : электронный.

5. Наймушина, А. Г. Физическая культура и спорт : учебник для студентов инженерно-технического вуза / А. Г. Наймушина ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 124 с. — Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

6. Волейбол: обучение игре в защите, организация соревнований : методические указания по проведению учебно-тренировочных занятий по волейболу для обучающихся всех направлений подготовки очной формы обучения / ТИУ ; составитель: М. К. Саламатин [и др.]. - Тюмень : ТИУ, 2019. - 60 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

## **11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы**

Самостоятельная работа обучающихся, заключается в теоретической подготовке по темам, предусмотренных разделами программы, по видам физкультурно-спортивной деятельности.

К изучению предлагается теоретический материал:

- требованиям к освоению физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», <https://www.gto.ru>

- правила судейства соревнований,

- правила техники безопасности при выполнении физических упражнений,

- оказание доврачебной помощи при травмах,

- методика дозирования физических нагрузок

- самоконтроль при проведении самостоятельных занятий,

- основам здорового образа жизни

- профилактика вредных привычек.

### Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: **Общая физическая подготовка**

Код, направление подготовки: **13.03.02 Электроэнергетика и электротехника**

Направленность (профиль): **Электроснабжение**

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
УК-7	УК-7.1. Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Знать (31) основы построения тренировочного процесса	Не знает основ построения тренировочного процесса	Не уверенно знает основы построения тренировочного процесса	Демонстрирует хорошие знания основ построения тренировочного процесса	Демонстрирует отличные знания основ построения тренировочного процесса
		Уметь (У1) применить систему индивидуального тренировочного процесса	Не умеет применить систему индивидуального тренировочного процесса	Умеет применить систему индивидуального тренировочного процесса.	Использует систему индивидуального тренировочного процесса	Использует систему индивидуального тренировочного процесса в личностном развитии системно, достиг спортивных результатов
		Владеть (В1) техникой построения индивидуальной тренировки	Не владеет техникой построения индивидуальной тренировки	Не уверенно владеет техникой построения индивидуальной тренировки	Владеет техникой построения индивидуальной тренировки	Уверенно владеет техникой построения индивидуальной тренировки
	УК-7.2. Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Знать (32) основы биологических ритмов человека	Демонстрирует отсутствие знаний о биологических ритмах человека	Демонстрирует частичные знания о биологических ритмах человека	Демонстрирует хорошие знания о биологических ритмах человека	Демонстрирует отличные знания о биологических ритмах человека
		Уметь (У2) планировать рабочий день, рационально распределяя режим двигательной активности	Не умеет планировать рабочий день, не использует двигательную активность в течение дня	Умеет планировать рабочий день, но не использует двигательную активность в течение дня	Умеет планировать рабочий день, использует двигательную активность в течение дня	Умеет планировать рабочий день, и активно использует тренирующий режим двигательной активности
		Владеть (В2) техникой составления режима рабочего дня, с поддержанием оптимального двигательного режима	Не владеет техникой составления режима рабочего дня, с поддержанием оптимального двигательного режима	Владеет техникой составления режима рабочего дня, но не планирует двигательный режим	Владеет техникой составления режима рабочего дня, планирует двигательный режим	Владеет техникой составления режима рабочего дня, планирует двигательный режим

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
	УК-7.3. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Знать (ЗЗ) зоны тренировочного режима	Не знает зоны тренировочного режима	Знает зоны тренировочного режима	Знает зоны тренировочного режима и способы его поддержания	Отлично знает зоны тренировочного режима и способы ее поддержания
		Уметь (УЗ) построить рациональный режим индивидуальной тренировки с использованием цифровых сервисов и устройств	Не умеет выстраивать рациональный режим индивидуальной тренировки с использованием цифровых сервисов и устройств	Не уверенно умеет выстраивать рациональный режим индивидуальной тренировки с использованием цифровых сервисов и устройств	Уверенно выстраивает рациональный режим индивидуальной тренировки с использованием цифровых сервисов и устройств	Уверенно выстраивает рациональный режим индивидуальной тренировки, осваивает комплекс ВФСК ГТО
		Владеть (ВЗ) техникой самоконтроля и восстановления с использованием электронных устройств	Не владеет техникой самоконтроля и восстановления с использованием электронных устройств	Не уверенно владеет техникой самоконтроля и восстановления с использованием электронных устройств	Владеет техникой самоконтроля и восстановления с использованием электронных устройств	В совершенстве владеет техникой самоконтроля и восстановления с использованием электронных устройств

**КАРТА**  
**обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой**

Дисциплина: **Общая физическая подготовка**

Код, направление подготовки: **13.03.02 Электроэнергетика и электротехника**

Направленность (профиль): **Электроснабжение**

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество Экземпляров БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного вариантов ЭБС (+/-)
1	Смирнова, И. А. Волейбол: электронное учебное пособие / И. А. Смирнова, А. В. Захарова, М. В. Ожиганова. - Тюмень: ТИУ, 2020. URL: <a href="https://educon2.tyuiu.ru/mod/resource/view.php?id=801948">https://educon2.tyuiu.ru/mod/resource/view.php?id=801948</a> .	ЭР*	150	100	+
2	Бабина, А. А. Основы высшего профессионального образования: подготовка к ВФСК ГТО ("Готов к труду и обороне"): учебное пособие / А. А. Бабина; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2020. - 136 с. - Электронная библиотека ТИУ.	7+ЭР*	150	100	+
3	Легкая атлетика в программе физического воспитания в высших учебных заведениях: учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Т. А. Парфенова, П. Н. Парфенов, Е. Т. Дзоциева; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2020. - 82 с. - Электронная библиотека ТИУ.	5+ЭР*	150	100	+
4	Электронное учебно-методическое пособие по баскетболу: по изучению дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки всех форм обучения / О. А. Драгич, Н. Н. Рябова, Е. А. Береснева, Р. Р. Тимканов; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2020. URL: <a href="https://educon2.tyuiu.ru/mod/resource/view.php?">https://educon2.tyuiu.ru/mod/resource/view.php?</a>	ЭР*	150	100	+

\* ЭР – электронный ресурс для автор. пользователей доступен через Электронный каталог/Электронную библиотеку ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru/>