

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 25.04.2024 11:25:07
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

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

УТВЕРЖДАЮ

Председатель экспертной комиссии
_____ С.И. Хромина
«__» _____ 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: Прикладная физическая культура

направление подготовки: 05.03.01 Геология

направленность (профиль): Геокриология, инженерная геология и гидрогеология
Инженерная геология и геокриология нефтегазоносных регионов

форма обучения: очная

Рабочая программа разработана для обучающихся по направлению подготовки 05.03.01 «Геология», направленность (профиль) «Геокриология, инженерная геология и гидрогеология», «Инженерная геология и геокриология нефтегазоносных регионов»

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 изучения дисциплины: формирование у обучающихся физической культуры личности и способности творческого применения разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, повышение функциональной устойчивости и адаптивных ресурсов организма к неблагоприятным условиям труда.

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 «Прикладная физическая культура» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту, Блока 1 учебного плана.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знание:

- основ физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни
- индивидуальных физиологических особенностей организма
- средства и методы 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 компетенции:

Таблица 3.1

| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК) | Код и наименование результата обучения по дисциплине |
|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 |
| 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) нормы индивидуальной физической подготовленности и индивидуальные способы ее поддержания. |
| | | Уметь (У1) использовать средства физической культуры для поддержания индивидуальных физических качеств |
| | | Владеть (В1) должной индивидуальной физической подготовленностью, оптимально поддерживающей функциональное здоровье. |
| | УК-7.2. Применяет на практике разнообразные средства | Знать (З2) нормы здорового образа жизни |
| | | Уметь (У2) рационально распределять режим |

| | | |
|--|--|--|
| | физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки | двигательной активности и режим отдыха в повседневной жизни |
| | | Владеть (В2) основами физической культурой и спортом для осознанного выбора здоровосберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности |
| | УК-7.3. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни | Знать (З3) методы сохранения и укрепления физического здоровья |
| | | Уметь (У3) использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития и поддержания здоровья |
| | | Владеть (В3) техникой выполнения физических упражнений |

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 | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| очная | 1/2 | 0 | 68 | 0 | 0 | - | зачёт |
| очная | 2/3 | 0 | 68 | 0 | 0 | - | зачёт |
| очная | 2/4 | 0 | 64 | 0 | 0 | - | зачёт |
| очная | 3/5 | 0 | 68 | 0 | 2 | - | зачёт |
| очная | 3/6 | 0 | 40 | 0 | 18 | - | зачёт |
| Всего, часов: | - | 0 | 308 | 0 | 20 | - | - |

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 | Оценочные средства |
|---|--|--|--------------------------|-----|------|-----------|-------------|----------------------------|--|
| | Номер раздела | Наименование вида физкультурно-спортивной деятельности | Л. | Пр. | Лаб. | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ВОЛЕЙБОЛ (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 тестирования 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 тестирования 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 | 40 | 0 | 18 | 58 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности |
| ВСЕГО: со 2-6 семестр | | | 0 | 308 | 0 | 20 | 328 | | |
| БАСКЕТБОЛ (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 |
| 4 семестр | | | | | | | | | |
| 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 |
| 5 семестр | | | | | | | | | |
| 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 |
| 6 семестр | | | | | | | | | |
| 5 | 5 | БАСКЕТБОЛ | 0 | 40 | 0 | 18 | 58 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности |
| ВСЕГО: со 2-6 семестр | | | 0 | 308 | 0 | 20 | 328 | | |
| СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами гиревого спорта и бокса) (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск) | | | | | | | | | |
| 2 семестр | | | | | | | | | |
| 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 |
| 3 семестр | | | | | | | | | |
| 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 |
| 4 семестр | | | | | | | | | |
| 3 | 3 | СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами гиревого спорта и бокса) | 0 | 64 | 0 | 0 | 64 | УК-7.1 УК-7.2 | Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|----------|------------|----------|-----------|------------|----------------------------|--|
| | | гиревого спорта и бокса) | | | | | | УК-7.3 | нормативов. Результат тестирование физической подготовленности |
| 5 семестр | | | | | | | | | |
| 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 |
| 6 семестр | | | | | | | | | |
| 5 | 5 | СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами гиревого спорта и бокса) | 0 | 40 | 0 | 18 | 58 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности |
| ВСЕГО: со 2-6 семестр | | | 0 | 308 | 0 | 20 | 328 | | |
| ФИТНЕС - АЭРОБИКА (moodle.org.products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск) | | | | | | | | | |
| 2 семестр | | | | | | | | | |
| 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 |
| 3 семестр | | | | | | | | | |
| 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 |
| 4 семестр | | | | | | | | | |
| 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 |
| 5 семестр | | | | | | | | | |
| 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 | 40 | 0 | 18 | 58 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности |
| ВСЕГО: со 2-6 семестр | | | 0 | 308 | 0 | 20 | 328 | | |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка (с элементами легкой атлетики и туризма) (moodle.org.products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск) | | | | | | | | | |
| 2 семестр | | | | | | | | | |
| 1 | 1 | Профессионально-прикладная физическая подготовка (с элементами легкой атлетики и туризма) | 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 | Профессионально-прикладная физическая подготовка (с элементами легкой атлетики и туризма) | 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 | Профессионально-прикладная физическая подготовка (с элементами легкой | 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 |

| | | | | | | | | | |
|--|---|---|----------|------------|----------|-----------|------------|----------------------------|--|
| | | атлетики и туризма) | | | | | | | подготовленности |
| 5 семестр | | | | | | | | | |
| 4 | 4 | Профессионально-прикладная физическая подготовка (с элементами легкой атлетики и туризма) | 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 | Профессионально-прикладная физическая подготовка (с элементами легкой атлетики и туризма) | 0 | 40 | 0 | 18 | 58 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности |
| ВСЕГО: со 2-6 семестр | | | 0 | 308 | 0 | 20 | 328 | | |
| ПЛАВАНИЕ (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск) | | | | | | | | | |
| 2 семестр | | | | | | | | | |
| 1 | 1 | ПЛАВАНИЕ | 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 | ПЛАВАНИЕ | 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 | ПЛАВАНИЕ | 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 | ПЛАВАНИЕ | 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 | ПЛАВАНИЕ | 0 | 40 | 0 | 18 | 58 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности |
| ВСЕГО: со 2-6 семестр | | | 0 | 308 | 0 | 20 | 328 | | |

заочная форма обучения (ЗФО)

Не реализуется.

очно-заочная форма обучения (ОЗФО)

Не реализуется.

5.2. Содержание дисциплины.

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы)

| № раздела | № темы | Виды физкультурно-спортивной деятельности | | | | | |
|------------------|--------|---|---|---|--|---|---|
| | | Волейбол | Баскетбол | Силовой фитнес с элементами гиревого спорта и бокса | Фитнес - аэробика | Профессионально-прикладная физическая подготовка с элементами легкой атлетики и туризма | Плавание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2 семестр | | | | | | | |
| 1 | 1 | Развитие двигательных способностей. Обучение технике 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 основам техники рывка одной рукой. Круговая тренировка. | Развитие двигательных способностей. Обучение технике танцевальных аэробных движений. Танцевальная композиция из 6 движений. Релакс. | Вводное занятие. Обучение технике низкого старта. Многоскоки. Подтягивания. Обучение технике ходьбы по пересеченной местности Эстафета. | Вводное занятие. Обучение технике правильного дыхания в воде. Погружения в воду. Задержки дыхания. Игры. |
| | 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. Обучение основам техники рывка одной рукой. Круговая тренировка | Развитие двигательно-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 6 движений. Релакс. | Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике прыжка в длину, с места. Повторение техники ходьбы по пересеченной местности Тестирование прыжка. Игры. | Обучение стилю плавания кроль на груди. Техника выполнения движения ногами. Постановка дыхания. Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5x50 |
| | 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. Обучение основам техники рывка одной рукой. Круговая тренировка | Развитие двигательно-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 8 движений. Релакс. | Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике метания малого мяча на дальность. Тестирование. Игры. | Обучение стилю плавания кроль на груди. Техника выполнения движения руками. Постановка дыхания. Проплывание отрезков кролем на груди – 7 x 50 м. |
| | 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. Обучение технике рывка гири 16 кг Круговая тренировка | Развитие двигательно-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 10 движений. Релакс. | Развитие скоростного качества. Обучение технике бега на 100 метров. Тестирование. Обучение Эстафета. Подвижные игры. | Обучение стилю плавания кроль на груди. Техника работы рук и ног в координации. Общая дистанция 800 м. |
| | 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. Обучение технике рывка гири 16 кг Круговая тренировка | Развитие двигательно-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 12 движений. Релакс. | Развитие скоростного качества. Обучение технике бега на 300 м., Комбинированные упражнения со специальным туристским снаряжением. Эстафета. | Обучение стилю плавания кроль в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 1 гребок. Общая дистанция - 800 м. |
| | 6 | Развитие координации. Обучение командно-тактическим действиям. Учебная игра. | Развитие двигательной реакции. Обучение техническим приемам ведения и передач мяча в движении. Учебная игра. | Развитие силовой выносливости. Обучение проработке верхней части туловища. Обучение технике толчка одной гири 16 кг. Круговая тренировка | Развитие двигательно-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 14 движений. Релакс. | Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике эстафетного бега. Комбинированные упражнения со специальным туристским снаряжением Эстафета. | Обучение стилю плавания кроль на спине в полной координации – 300 м. Постановка дыхания, вдох через 2 гребка. Общая дистанция - 800 м. |
| | 7 | Развитие координации. Повторение командных действий. Учебная игра. | Развитие двигательной реакции. Передача мяча в парах с броском в кольцо. Учебная игра. | Развитие выносливости. Освоение техники маха гири одной рукой. Обучение проработке мышц ног, туловища. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Развитие двигательно-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 16 движений. Релакс. | Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике челночного бега 3 x 10 м. Комбинированные упражнения со специальным туристским снаряжением Эстафета. | Обучение стилю плавания кроль на спине в полной координации – 400 м. Общая дистанция - 800 м. Эстафеты. |
| | 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. Учебная игра. | Развитие силовых способностей. Обучение технике толчка двух гирь 16 кг Подготовка к сдаче контрольных нормативов | Развитие двигательно-координационных способностей и чувства ритма. Обучение круговой тренировке в аэробике. Построение танцевальной композиции. Подготовка к сдаче контрольных | Развитие силового качества. Обучение технике отжиманий от пола. Комбинированные упражнения со специальным туристским снаряжением Игры. | Обучение стилю плавания кроль на груди в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 3 гребка. Общая дистанция - 1000 м. |

| | | | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|---|---|
| | | | | | нормативов. | | |
| 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-силового качества. Обучение технике толчка двух гирь 16 кг Круговая тренировка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов | Развитие скоростно-силового качества. Обучение круговой тренировке в аэробике. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 6 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов | Развитие скоростно-координационного качества. Обучение круговой тренировке в аэробике. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 8 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов | Развитие силового качества. Обучение технике подтягивания на высокой и низкой перекладине. Тестирование силового качества, Комбинированные упражнения с отягощением со специальным туристским снаряжением Эстафеты. | Обучение стилю плавания кроль на груди и спине, в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 2 гребка. Общая дистанция - 1000 м (с чередованием, по 100 м.) |
| 10 | 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. Обучение технике рывка гири 16 кг. Круговая тренировка Подготовка к сдаче контрольных нормативов | Развитие скоростно-координационного качества. Обучение круговой тренировке в аэробике. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 10 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов | Развитие силового качества. Обучение технике приседаний. Тестирование силового качества. Комбинированные упражнения с отягощением со специальным туристским снаряжением Игры. | Обучение стилю плавания брасс. Техника выполнения движения ногами. Постановка дыхания. Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5 x 50 м. | |
| 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. Комплекс круговой тренировки. Обучение технике рывка гири 16 кг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов | Развитие скоростно-силового качества. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 10 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов | Развитие силового качества. Обучение сгибанию туловища из положения, лежа, в сед. Тестирование силового качества. Комбинированные упражнения с отягощением со специальным туристским снаряжением Подвижные игры. | Обучение стилю плавания брасс. Техника выполнения руками. Постановка дыхания. Проплывание отрезков брасом, с доской в ногах – 50 м. Общая дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль на груди. | |
| 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. Обучение толчку гири 16 кг 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 | Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Тестирование бега на 500/1000 м. Обучение тактике пешеходной дистанции в спортивном туризме | Обучение стилю плавания брасс, в полной координации. Постановка дыхания. Общая дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль. | |
| 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. Обучение толчку гири 16 кг.. 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 | Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Тестирование бега на 1000/1500м. Обучение тактике пешеходной дистанции в спортивном туризме | Обучение стилю плавания брасс, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Общая дистанция – 400 – брасс, 500 – кроль. | |
| 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 | Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Тестирование бега на 2000/3000м. Обучение тактике пешеходной дистанции в спортивном туризме | Обучение стилю плавания брасс, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Общая дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. | |
| 15 | Развитие точности движений. Повторение техники падений. Повторение верхней прямой подачи из-за лицевой линии. Учебная игра. Обучение падениям. 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. Обучение толчку двух гирь 16 кг. 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 | Развитие координации. Обучение бегу со сменой направлений. Бег по заданному направлению. Эстафеты с туристским снаряжением. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Обучение технике ныряния, со стартом с тумбочки, с бортика. Общая дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. 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. Обучение технике толчка двух гирь 16 кг. Круговая тренировка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Развитие координации. Ритмопластика. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов | Развитие меткости. Метание меча на точность попадания. Эстафеты с туристским снаряжением. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Общая дистанция 1000 м. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | |
| (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств. | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------------|----|---|---|---|--|---|--|
| | 17 | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru | | | | | |
| 3 семестр | | | | | | | |
| 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. Обучение основам техники удержание гири на груди. Круговая тренировка. | Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 8 упражнений. Медитация. | Вводное занятие. Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике метания малого мяча на дальность. Эстафета с этапами на меткость. | Вводное занятие. Повторение техники правильного дыхания в воде. Погружения в воду. Ныряние, задержки дыхания. Игры. |
| | 2 | Развитие координационных качеств. Повторение приема снизу, двумя руками. Учебная игра, первая передача в зону. | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам. Учебная игра. | Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Обучение технике толчка гири 16 кг. Круговая тренировка. | Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 10 упражнений. Медитация. | Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике прыжка в длину, с места. Многоскоки. Контрольное испытание прыжков в длину. Эстафеты с прыжковыми этапами через препятствия. | Повторение стиля плавания кроль на груди. Постановка дыхания. Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5 x 50 м. |
| | 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. Совершенствование техники толчка гири 16 кг. Круговая тренировка. | Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 12 упражнений. Медитация. | Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике метания малого мяча на дальность и точность. Контрольный бросок на результат. Эстафета с этапами на точность попадания в беге. | Повторение стиля плавания кроль на груди. Техника движения рук. Постановка дыхания. Проплывание отрезков кролем на груди – 7 x 50 м. |
| | 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. | Развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам владения мячом. Учебная игра. | Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц груди и спины. Совершенствование техники гири 16 кг. Круговая тренировка. | Развитие двигательного-координационного качества. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 14 упражнений. Медитация. | Развитие скоростного качества. Обучение технике низкого старта, финиша, постановка дыхания в беге на 100 м. Контрольный забег на 100 м. Эстафета с вязкой узлов с туристским снаряжением. | Повторение стиля плавания кроль на груди. Техника работы рук и ног в координации. Общая дистанция 800 м. |
| | 5 | Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча сверху двумя руками, в зонах 1,2,3. Повторить 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. Совершенствование техники толчка двух гири 16 кг. Круговая трен-ка. | Развитие двигательного-координационного качества. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 16 упражнений. Медитация. | Развитие скоростного качества. Обучение технике высоко старта, рывка на финише в беге на 300 м., Контрольный забег на 300 м. Игра. | Повторение стиля плавания кроль в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 1 гребок. Общая дистанция - 800 м. |
| | 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. Совершенствование техники толчка двух гири 16 кг. Круговая тренировка. | Развитие силовой выносливости. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 18 упражнений. Медитация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Командная эстафета с туристским снаряжением. | Повторение стиля плавания кроль на спине в полной координации – 300 м. Постановка дыхания, вдох через 2 гребка. Общая дистанция - 800 м. |
| | 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. Обучение технике рывка гири 24 кг. Круговая тренировка. | Развитие силы. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 20 упражнений. Медитация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета с туристским снаряжением на вязку узлов. | Повторение стиля плавания кроль на спине в полной координации – 400 м. Общая дистанция - 800 м. Эстафеты. |
| | 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. Обучение технике рывка гири 24 кг. Круговая тренировка. | Развитие скорости. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 22 упражнений. Медитация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Развитие силового качества. Обучение технике отжиманий от пола. Контрольное отжимание. Эстафета с туристским снаряжением, с карабинами. | Повторение стиля плавания кроль на груди в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 3 гребка. Общая дистанция - 1000 м. |
| | 9 | Развитие силы и точности движений. Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному блокированию. Учебная игра. | Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение передачам двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра. | Развитие силовой выносливости. Обучение проработке тазового пояса, ног. Обучение технике толчка гири 24 кг. Круговая тренировка. | Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 6 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Развитие силового качества. Обучение технике подтягивания на высокой и низкой перекладине. Правила проведения подтягивания. Контроль. Игры. | Повторение стиля плавания кроль на груди и спине, в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 2 гребка. Общая дистанция - 1000 м (с |

| | | | | | | | |
|---|--|--|---|---|---|---|--|
| | | | | | | Развитие силового качества. Развитие силовых способностей. Повторение прямого нападающего удара. Эстафеты. | чередованием, по 100 м.) |
| 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. Обучение проработке мышц тазового пояса, ног, туловища. Обучение технике толчка гири 24кг. | Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 8 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов | Развитие силового качества. Обучение технике приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Эстафета с туристским снаряжением на вязку узлов. | Повторение плавания стилем брасс. Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5 x 50 м. | |
| 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. Обучение технике толчка гири 24 кг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Развитие гибкости. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 10 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов | Развитие силового качества. Обучение сгибанию туловища из положения, лежа, в сед. Эстафета на прыжки через препятствия, по «кочкам» | Повторение стиля плавания брасс. Техника выполнения руками. Проплывание отрезков брасом, с доской в ногах – 50 м. Дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль на груди. | |
| 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. Обучение проработке мышц тазового пояса, ног, стоп. Обучение технике толчка гири 24 кг Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Развитие силовой выносливости. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 12 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов | Развитие выносливости. Обучение технике старта, финишного рывка, правильного дыхания в беге на ср. дистанцию Контрольные забеги на 500/1000, с использованием туристского снаряжения. | Повторение стиля плавания брасс, в полной координации. Дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль. | |
| 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. Обучение технике толчка гири 24 кг Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 14 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов | Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Забеги с преодолением препятствий в туристском снаряжении | Повторение стиля плавания брасс, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Дистанция – 400 – брасс, 500 – кроль. | |
| 14 | Развитие скорости реакции. Обучение постановки блока. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Развитие силовых способностей. Обучение передач мяча с ударом о пол. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Развитие силового качества. Обучение проработке мышц брюшного пресса. Обучение технике толчка гири 24 кг Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 16 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов | Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 2000/3000м. | Повторение стиля плавания брасс, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. | |
| 15 | Развитие силовых способностей. Разыгрывание мяча в тройках. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Развитие координационных способностей. Обучение передач мяча в парах в динамическом положении. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Развитие скоростно-силового качества. Обучение проработке мышц ног в прыжке. Обучение технике толчка двух гирь 24 кг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 18 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов | Развитие координации. Обучение бегу со сменой направлений. Бег по контрольным точкам, по туристскому маршруту. | Повторение техники нырания, со стартом с тумбочки, с бортика. Дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. 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. Обучение технике толчка двух гирь 24 кг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 20 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов | Развитие меткости. Метание мяча на точность попадания. Эстафета с туристским снаряжением, на точность броска и фиксации веревки. Подготовка к сдаче нормативов. | Общая дистанция 1000 м. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | |
| (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств. | | | | | | | |
| 17 | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru | | | | | | |
| 4 семестр | | | | | | | |
| 3 | 1 | Развитие двигательных способностей. Совершенствование перемещений по площадке. Повторение передач. Учебная игра. | Развитие сопряженного качества скоростной силы и скорости реакции. Передачи двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра. | Совершенствование силового качества. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса. Совершенствование рывка гири 24 кг. Круговая тренировка. | Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика. Комплекс из 8 упражнений. Медитация. | Вводное занятие Развитие скоростно-силового качества. Повторение техники метания малого мяча на дальность. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами. Эстафета с силовыми этапами. | Вводное занятие. Повторение стиля кроль на груди. Проплывание отрезков кролем на груди – 7 x 50 м. Эстафеты. |

| | | | | | | |
|----|---|--|--|---|--|--|
| 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. Совершенствование рывка гири 24 кг. Круговая тренировка | Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика Комплекс из 10 упражнений. Медитация. | Развитие скоростно-силового качества. Повторение техники прыжка в длину, с места. Многоголки. Контрольное испытание прыжок в длину. Эстафета с прыжковыми этапами. | Повторение плавания кроль на груди. Общая дистанция 800 м. |
| 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. Совершенствование толчка гири 24 кг. Круговая тренировка | Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика Комплекс из 12 упражнений. Медитация. | Развитие скоростно-силового качества. Повторение техники метания малого мяча на дальность и точность. Эстафета на точность броска туристкой веревки. | Повторение плавания кроль в полной координации. Общая дистанция - 800 м. |
| 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. Совершенствование толчка гири 24 кг. Круговая тренировка. | Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика Комплекс из 14 упражнений. Медитация. | Развитие скоростного качества. Повторение техники низкого старта, финиша, постановка дыхания в бере на 100 м. Контрольный забег на 100 м. Эстафета со скоростными этапами. | Повторение плавания кроль на спине в полной координации – 300 м. Общая дистанция - 800 м. |
| 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. Совершенствование точка двух гирь 24 кг. Круговая тренировка | Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика Комплекс из 16 упражнений. Медитация. | Развитие скоростного качества. Повторение техники высоко старта, рывка на финише в бега на 300 м. Эстафета с короткими беговыми этапами. | Повторение плавания кроль на спине в полной координации – 400 м. Общая дистанция - 800 м. Эстафеты. |
| 6 | Развитие двигательно-координационных качеств. Совершенствование передачи мяча сверху, двумя руками, в разных зонах, стоя спиной к цели. Учебная игра. | Сопряженное развитие скоростного качества и скорости реакции. Совершенствование тактических приемов. Учебная игра. | Совершенствование силового качества. Совершенствование специально-вспомогательных упражнений гиревого двоеборья. | Развитие двигательных качеств. Калланетика Обучение технике спортивной аэробики. Комплекс из 18 упражнений. Медитация. | Развитие скоростно-координационного качества. Повторение техники передачи эстафетной палочки. Командная эстафета на короткие перебежки с препятствиями. | Повторение плавания кроль на груди в полной координации. Общая дистанция - 1000 м. |
| 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. Совершенствование специально-вспомогательных упражнений гиревого двоеборья. | Развитие двигательно-координационного качества Калланетика. Комплекс из 20 упражнений. Медитация. | Развитие скоростно-координационного качества. Повторение техники челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета с туристской веревкой. | Повторение плавания кроль на груди и спине, в полной координации. Общая дистанция - 1000 м (с чередованием, по 100 м.) |
| 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 боевой и фронтальной стойке боксера. Круговая тренировка | Развитие скоростного качества. Бодифлекс. Обучение технике спортивной аэробики. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Медитация. | Развитие силового качества. Повторение техники отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Эстафета с силовыми этапами. | Повторение плавания брассом. Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5 x 50 м. |
| 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 нанесению прямых ударов в голову из боевой стойки. Круговая тренировка | Развитие скоростно-силового качества. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 6 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов | Развитие силового качества. Повторение техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. Правила проведения подтягивания. Контроль. Эстафета с силовыми этапами в туристском снаряжении. | Повторение плавания брассом. Дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль на груди. |
| 10 | Развитие силовых способностей. Совершенствование прямого нападающего удара. Эстафеты. | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование тактических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных | Совершенствование скоростно-силовых качеств. Обучение нанесению прямых ударов в голову из фронтальной стойки. Круговая тренировка | Развитие скоростно-координационного качества. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 8 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов | Развитие силового качества. Повторение техники приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Подвижная игра с силовым | Повторение плавания брасс, в полной координации. Дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль. |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|--|---|
| | | | нормативов. | | | испытанием. | |
| 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 нанесению боковых ударов в голову из боевой стойки. Круговая тренировка | Развитие силового качества. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 10 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов | Развитие силового качества. Бодифлекс. Повторение техники сгибания туловища из положения, лежа, в сед. Правила проведения испытания. Эстафета с контрольными силовыми этапами | Повторение плавания брассом, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения. Дистанция – 400 – брасс, 500 – кроль. | |
| 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 передвижениям в боевой и фронтальной стойке. Круговая тренировка | Развитие выносливости. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 12 станций. Растяжка. | Развитие выносливости. Повторение техники старта, финишного рывка, правильного дыхания в беге на ср. дистанцию. Контрольные забеги на 500/1000 м. | Повторение плавания брассом, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения. Дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. | |
| 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 силы рук. Обучение передвижениям в боевой стойке с нанесением прямых ударов в голову. Круговая тренировка | Развитие гибкости. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 14 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов | Развитие выносливости. Повторение техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольные забеги на 1000/1500м. Восстановление после бега. | Повторение техники ныряния, со стартом, с тумбочки, с бортика. Дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. Игры. | |
| 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. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением прямых ударов в голову. Круговая тренировка | Развитие координации. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, Универсальный комплекс. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Развитие выносливости. Повторение техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 2000/3000м. Восстановление после бега. | Общая дистанция 1000 м. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | |
| (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств. | | | | | | | |
| 15 | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru | | | | | | |
| 5 семестр | | | | | | | |
| 4 | 1 | Совершенствование перемещений, передач. Двусторонняя игра. | Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование техники передачи – взаимодействие. Повторение бросков в кольцо. Игра. | Совершенствование силы. Обучение передвижениям в боевой стойке с нанесением нижних ударов в голову. Круговая тренировка | Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 6 упражнений, связки. | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Командная эстафета по пересеченной местности. | Вводное занятие. Повторение кроль на груди в полной координации с постановкой дыхания. Дистанция 600 м. Эстафеты. |
| | 2 | Совершенствование передач и приемов. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра. | Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование передач одной рукой. Игра. | Совершенствование силы. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением нижних ударов в голову. Круговая тренировка | Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 8 упражнений, связки. | Совершенствование техники челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета на преодоление препятствий в связке по два. | Повторение плавания кроль на груди в полной координации. Общая дистанция 800 м. Игры. |
| | 3 | Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование одиночного блока. Игра. | Сопряженное развитие быстроты и силы. Учебная игра. Правила судейства. | Совершенствование силовой выносливости. Обучение передвижениям в боевой стойке с нанесением прямых ударов в корпус. Круговая тренировка | Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 10 упражнений, связки. | Совершенствование техники отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Эстафета на преодоление препятствий в связке по три | Повторение плавания кроль на груди в полной координации. Общая дистанция 1000 м. Игры |
| | 4 | Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение блокированию двумя игроками. Игра. | Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Учебная игра. | Совершенствование силовой выносливости. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением прямых ударов в корпус. Круговая тренировка | Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 12 упражнений, связки. | Совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. Правила проведения подтягивания. Эстафета на установку туристского снаряжения. | Повторение плавания брасс в полной координации. Общая дистанция 800 м. Игры. |
| | 5 | Совершенствование передачи, стоя спиной к цели. Совершенствование | Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Учебная игра. Подготовка к сдаче | Совершенствование выносливости. Обучение передвижениям в боевой стойке с нанесением боковых | Совершенствование силового качества. Фитбол-аэробика. Комплекс из 6 упражнений. Подготовка к сдаче | Совершенствование техники приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. | Повторение плавания брасс в полной координации. Общая дистанция 1000 м. Эстафеты. |

| | | | | | | | |
|---|---|--|---|--|---|--|---|
| | | блокирования двумя игроками. Игра. | контрольных нормативов. | ударов в корпус. Круговая трен-ка | контрольных нормативов. | Эстафета на кладку туристского снаряжения. | |
| 6 | | Совершенствование техники, падений. 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. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением боковых ударов в корпус. Круговая тренировка | Совершенствование скростно-силового качества. Фитбол-аэробика. Композиция из 8 упражнений. Связки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Совершенствование техники стигания туловища из положения, лежа, в сед. Правила проведения испытания. Контрольные испытания. Эстафета на установку туристского оборудования. | Обучение плаванию дельфином. Постановка дыхания – 200 м. Общая дистанция 800 м. Эстафеты. |
| 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. Обучение передвижениям в боевой стойке с нанесением нижних ударов в корпус. Круговая тренировка | Совершенствование скоростно-координационного качества. Фитбол-аэробика. Комплекс из 10 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Совершенствование техники старта, финишного рывка, правильного дыхания в беге на ср. дистанцию. Контрольные забеги на 500/1000 м. | Повторение плавания дельфином – 300 м., в полной координации. Общая дистанция - 1000 м. Игры. |
| 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. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением нижних ударов в корпус. Круговая тренировка | Совершенствование выносливости. Фитбол-аэробика. Комплекс из 12 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольные забеги на 1000/1500м. Восстановление после бега. | Повторение плавания дельфином – 400 м. Общая дистанция – 1000 м. |
| 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. Обучение выполнению защитных действий от прямых ударов в голову. Круговая тренировка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Совершенствование гибкости и скорости. Фитбол-аэробика. Комплекс из 14 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 2000/3000м. Восстановление после бега. | Повторение: кроль – 500, брасс – 500. Контрольные заплывы. |
| (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств. | | | | | | | |
| 10 | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru | | | | | | |
| 11 | 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 | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила, судейство |
| 6 семестр | | | | | | | |
| 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 выполнению защитных действий от прямых ударов в голову. Круговая тренировка | Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 6 упражнений. Релаксация. | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Командная эстафета на преодоление контрольных туристских этапов. | Вводное занятие. Совершенствование: кроль на груди в полной координации с постановкой дыхания. Дистанция 600 м. Эстафеты. |
| | 2 | Совершенствование передач и приемов. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра. | Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование передач одной рукой. Игра. | Совершенствование силовой выносливости. Обучение выполнению защитных действий от боковых ударов в голову. Круговая тренировка | Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 8 упражнений. Релаксация. | Совершенствование техники челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета на прохождении тур. этапов по пересеченной местности. | Совершенствование плавания кроль на груди в полной координации. Общая дистанция 800 м. Игры. |
| | 3 | Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование одиночного блока. Игра. | Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование технико-тактических действий. Учебная игра. Правила судейства. | Совершенствование силовой выносливости. Обучение выполнению защитных действий от боковых ударов в голову. Круговая тренировка | Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 10 упражнений. Релаксация. | Совершенствование техники отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Эстафета нахождение тур. этапов по пересеченной местности в тур. снаряжении. | Совершенствование плавания кроль на груди в полной координации. Общая дистанция 1000 м. Игры |
| | 4 | Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение блокированию двумя игроками. Игра. | Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Совершенствование технико-тактических действий. | Совершенствование силовой выносливости. Обучение выполнению защитных действий от нижних ударов в | Совершенствование скоростного качества. Скиппинг. Комплекс из 12 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных | Совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. Правила проведения подтягивания. Контроль. Игры на | Совершенствование плавания брасс в полной координации. Общая дистанция 800 м. Игры. |

| | | | | | | |
|---|---|--|--|--|---|--|
| | | Учебная игра. | голову. Круговая тренировка | нормативов. | установку тур. оборудования. | |
| 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. Обучение выполнению защитных действий шагом назад. Круговая тренировка | Совершенствование силового качества. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Скиппинг. Комплекс из 14 упражнений. Релаксация. | Совершенствование техники приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Игры на установку тур. палатки. | Совершенствование плавания брасс в полной координации. Общая дистанция 1000 м. Эстафеты. |
| 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. Обучение выполнению защитных действий шагом в сторону. Круговая тренировка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Совершенствование скоростно-силового качества. Скиппинг. Комплекс из 16 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Совершенствование техники прокачки пресса. Контрольные испытания. Эстафета на преодоление этапов по пересеченной местности в тур. снаряжении. | Совершенствование плаванию дельфином. Постановка дыхания – 200 м. Общая дистанция 800 м. Эстафеты. |
| 7 | Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Совершенствование выносливости. Обучение выполнению защитных действий отяжкой корпуса. Круговая тренировка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Совершенствование скоростно-координационного качества. Скиппинг. Комплекс из 18 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Совершенствование техники бега на ср. дистанцию. Контрольный забег на 500/1000м. | Совершенствование плавания дельфином – 300 м., в полной координации. Общая дистанция - 1000 м. Игры. |
| 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. | Круговая тренировка. Обучение выполнению защитных действий шагом в сторону. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Совершенствование выносливости. Скиппинг. Комплекс из 20 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 1000/1500м. | Совершенствование плавания дельфином – 400 м. Общая дистанция – 1000 м. |
| 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. | Круговая тренировка. Обучение выполнению защитных действий отяжкой корпуса. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Совершенствование гибкости. Скиппинг. Комплекс из 22 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания беге на длинную дистанцию. Контрольный забег 2000/3000м. | Совершенствование: кроль – 500, брасс – 500. Контрольные заплывы. |
| (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств. | | | | | | |
| 10 | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru | | | | | |
| 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 5.2.1

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем, час. ОФО | Тема практического занятия по видам физкультурно-спортивной деятельности |
|--|--------------------------|-----------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ВОЛЕЙБОЛ (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). | | | |
| 2 семестр | | | |
| 1 | 1 | 4 | Развитие двигательных способностей. Обучение техника перемещений по площадке. Обучение верхней прямой подаче, на точность. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 2 | | 4 | Развитие координационных способностей. Обучение передаче мяча сверху, двумя руками во встречных колоннах: у сетки, через сетку. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 3 | | 4 | Развитие точности движений. Обучение нижней подачи на точность. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 4 | | 4 | Развитие скорости реакции. Обучение приему мяча снизу, двумя руками. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 5 | | 4 | Развитие скорости реакции. Обучение приему мяча, отраженного от сетки. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 6 | | 4 | Развитие координации. Обучение командно-тактическим действиям. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 7 | | 4 | Развитие координации. Повторение командных действий. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 8 | | 4 | Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча через сетку в прыжке. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 9 | | 4 | Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передаче мяча сверху двумя руками, в зонах 5,3,5, стоя лицом к цели. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 10 | | 4 | Развитие скоростно – силовых способностей. Повторение передачи мяча через сетку, в прыжке на заднюю линию. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 11 | | 4 | Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, в зонах 5,3,4. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 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. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 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. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 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. Контроль самочувствия с помощью электр устройств |
| 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. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 16 | | 4 | Развитие гибкости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Судейская практика. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 17 | | 4 | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов). https://www.gto.ru Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| Итого во 2 семестре: | | 68 | |
| 3 семестр | | | |
| 1 | 2 | 4 | Развитие двигательных способностей. Повторение перемещений по площадке. Повторение передач. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 2 | | 4 | Развитие координационных качеств. Повторение приема снизу, двумя руками. Учебная игра, первая передача в зону. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 3 | | 4 | Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение нижней прямой подачи. Учебная игра Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 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. Контроль самочувствия с помощью элек устройств |
| 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. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 7 | | 4 | Развитие силы и точности движений. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 8 | | 4 | Развитие силы и точности движений. Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному блокированию. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 9 | | 4 | Развитие силы и точности движений. Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному блокированию. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 10 | | 4 | Развитие силовых способностей. Повторение прямого нападающего удара. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 11 | | 4 | Развитие силы и координации. Повторение одиночного блокирования. Повторение нападающего удара. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 12 | | 4 | Развитие точности движений и силы. Повторение верхней боковой подачи. Прием мяча. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |

| | | | |
|--|---|------------|---|
| 10 | | 4 | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru |
| Итого в 6 семестре: | | 40 | |
| ИТОГО: | | 308 | |
| БАСКЕТБОЛ (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск) | | | |
| 2 семестр | | | |
| 1 | 1 | 4 | Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по площадке. Обучение передач мяча на месте и в парах. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 2 | | 4 | Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение технике ведения мяча, с резкой сменой направлений. Эстафеты с элементами ведения мяча. Контроль самочувствия |
| 3 | | 4 | Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по площадке. Повторение передач в парах, в движении. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 4 | | 4 | Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Обучение технике ведения и броска в кольцо на точность. Правила игры. Учебная игра. Контроль самочувствия |
| 5 | | 4 | Сопряженное развитие скорости, силовых качеств и быстроты. Обучение ведению и передач мяча в ведении. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 6 | | 4 | Развитие двигательной реакции. Обучение технических приемов ведения и передач мяча в движении. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 7 | | 4 | Развитие двигательной реакции. Передача мяча в парах с броском в кольцо. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 8 | | 4 | Развитие скоростно-координационных способностей и быстроты. Обучение ведению мяча с броском в кольцо с расстояния, на точность. Учебная игра. Контроль самочувствия |
| 9 | | 4 | Развитие скоростно-координационных способностей и быстроты. Обучение ведению мяча с обводкой партнера и броском в кольцо. Учебная игра. Контроль самочувствия |
| 10 | | 4 | Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техническим приемам. Обучение броскам в кольцо. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 11 | | 4 | Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом. Обучение броскам в кольцо со штрафной линии. Игра. Контроль самочувствия |
| 12 | | 4 | Сопряженное развитие быстроты и силы. Обучение технико-тактическим действиям на площадке. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 13 | | 4 | Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических и тактических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. |
| 14 | | 4 | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия |
| 15 | | 4 | Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия |
| 16 | | 4 | Развитие гибкости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Судейская практика. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 17 | | 4 | Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов). https://www.gto.ru Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств. |
| Итого во 2 семестре: | | 68 | |
| 3 семестр | | | |
| 1 | 2 | 4 | Развитие скоростно-координационных качеств и меткости. Обучение передач 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. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 3 | | 4 | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам взаимодействия. Учебная игра. Контроль самочувствия |
| 4 | | 4 | Развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам владения мячом. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 5 | | 4 | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом в парах. Учебная игра. Контроль самочувствия |
| 6 | | 4 | Сопряженное развитие скоростно-силовых качеств и меткости. Обучение тактическим приемам. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 7 | | 4 | Сопряженное развитие скоростно-силовых качеств и координации. Обучение тактическим приемам взаимодействия. Учебная игра. Контроль самочувствия |
| 8 | | 4 | Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 9 | | 4 | Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение передач мяча двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра. Контроль самочувствия |
| 10 | | 4 | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение тактическим приемам. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия |
| 11 | | 4 | Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия |
| 12 | | 4 | Развитие координационных способностей и быстроты. Обучение передачи мяча одной рукой (в статическом положении). Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. |
| 13 | | 4 | Развитие координационных способностей. Обучение передачи одной рукой в динамическом положении. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью эл. устройств |
| 14 | | 4 | Развитие силовых способностей. Обучение передач мяча с ударом о пол. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 15 | | 4 | Развитие координационных способностей. Обучение передач мяча в парах в динамическом положении. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью эл устройств |
| 16 | | 4 | Развитие меткости. Броски мяча в кольцо со штрафной линии. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 17 | | 4 | Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| Итого в 3 семестре: | | 68 | |
| 4 семестр | | | |
| 1 | 3 | 4 | Развитие сопряженного качества скоростной силы и скорости реакции. Передачи двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра. |
| 2 | | 4 | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |

| | | | |
|--|---|------------|--|
| 3 | | 4 | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники приема, передачи мяча в парах. Учебная игра. Контроль самочувствия |
| 4 | | 4 | Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники приема, ведения мяча в тройках. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 5 | | 4 | Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 6 | | 4 | Сопряженное развитие скоростного качества и скорости реакции. Совершенствование тактических приемов. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 7 | | 4 | Сопряженное развитие скорости реакции и меткости. Совершенствование тактических приемов и броска в кольцо на точность попадания. Учебная игра. Контроль самочувствия |
| 8 | | 4 | Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия |
| 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. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 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. Контроль самочувствия |
| 12 | | 4 | Развитие координационных способностей и быстроты. Передача мяча одной рукой (в статическом положении). Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. |
| 13 | | 4 | Развитие координационных способностей. Передачи одной рукой в статическом положении. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия |
| 14 | | 4 | Развитие скоростно-координационных качеств. Совершенствование броска в кольцо со штрафной линии. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. |
| 15 | | 8 | Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| Итого в 4 семестре: | | 64 | |
| 5 семестр | | | |
| 1 | | 4 | Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование техники передачи – взаимодействие. Повторение бросков в кольцо. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 2 | | 4 | Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование передач одной рукой. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 3 | | 6 | Сопряженное развитие быстроты и силы. Учебная игра. Правила судейства. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 4 | | 6 | Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 5 | 4 | 8 | Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 6 | | 8 | Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. |
| 7 | | 8 | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. |
| 8 | | 8 | Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электрустройств |
| 9 | | 8 | Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 10 | | 8 | Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| Итого в 5 семестре: | | 68 | |
| 6 семестр | | | |
| 1 | | 4 | Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование техники передачи – взаимодействие. Повторение бросков в кольцо. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 2 | | 4 | Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование передач одной рукой. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 3 | | 4 | Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование технико-тактических действий. Учебная игра. Правила судейства. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 4 | | 4 | Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Совершенствование технико-тактических действий. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 5 | | 4 | Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Совершенствование тактических действий. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 6 | 5 | 4 | Сопряженное развитие скоростно-силовой выносливости. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электр. устройств |
| 7 | | 4 | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью элек устройств |
| 8 | | 4 | Развитие координационных способностей и быстроты Совершенствование технических приемов.. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 9 | | 4 | Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 10 | | 4 | Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| Итого в 6 семестре: | | 40 | |
| ИТОГО: | | 308 | |
| СИЛОВОЙ ФИТНЕС С ЭЛЕМЕНТАМИ ГИРЕВОГО СПОРТА И БОКСА (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск) | | | |
| 2 семестр | | | |
| 1 | 1 | 4 | Развитие силовых способностей. Обучение основам техники рывка одной рукой. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |

| | | | | |
|--|---|------------|--|--|
| 5 | | 4 | Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика Комплекс из 16 упражнений. Медитация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 6 | | 4 | Развитие двигательных качеств. Калланетика Обучение технике спортивной аэробики. Комплекс из 18 упражнений. Медитация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 7 | | 4 | Развитие двигательно-координационного качества Калланетика. Комплекс из 20 упражнений. Медитация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 8 | | 4 | Развитие скоростного качества. Бодифлекс. Обучение технике спортивной аэробики. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Медитация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 9 | | 4 | Развитие скоростно-силового качества. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 6 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 10 | | 4 | Развитие скоростно-координационного качества. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 8 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 11 | | 4 | Развитие силового качества. Бодифлекс Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 10 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 12 | | 4 | Развитие выносливости. Бодифлекс Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 12 станций. Растяжка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 13 | | 4 | Развитие гибкости. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 14 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 14 | | 4 | Развитие координации. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, Универсальный комплекс. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 15 | | 8 | Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| Итого в 4 семестре: | | 64 | | |
| 5 семестр | | | | |
| 1 | | 4 | Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 6 упражнений, связки. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 2 | | 4 | Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога Комплекс из 8 упражнений, связки. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 3 | | 6 | Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 10 упражнений, связки. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 4 | | 6 | Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 12 упражнений, связки. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 5 | 4 | 8 | Совершенствование силового качества Фитбол-аэробика. Комплекс из 6 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 6 | | 8 | Совершенствование скоростно-силового качества. Фитбол-аэробика. Композиция из 8 упражнений, связки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 7 | | 8 | Совершенствование скоростно-координационного качества. Фитбол-аэробика. Комплекс из 10 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 8 | | 8 | Совершенствование выносливости. Фитбол-аэробика. Комплекс из 12 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 9 | | 8 | Совершенствование гибкости и скорости. Фитбол-аэробика. Комплекс из 14 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 10 | | 8 | Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| Итого в 5 семестре: | | 68 | | |
| 6 семестр | | | | |
| 1 | | 4 | Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 6 упражнений. Релаксация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 2 | | 4 | Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 8 упражнений. Релаксация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 3 | | 4 | Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 10 упражнений. Релаксация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 4 | | 4 | Совершенствование скоростного качества. Скиппинг. Комплекс из 12 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 5 | 5 | 4 | Совершенствование силового качества. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Скиппинг. Комплекс из 14 упражнений. Релаксация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 6 | | 4 | Совершенствование скоростно-силового качества. Скиппинг. Комплекс из 16 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 7 | | 4 | Совершенствование скоростно-координационного качества. Скиппинг. Комплекс из 18 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 8 | | 4 | Совершенствование выносливости. Скиппинг. Комплекс из 20 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 9 | | 4 | Совершенствование гибкости. Скиппинг. Комплекс из 22 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 10 | | 4 | Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| Итого в 6 семестре: | | 40 | | |
| ИТОГО: | | 308 | | |
| ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ И ТУРИЗМА (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). | | | | |
| 2 семестр | | | | |
| 1 | 1 | 4 | Вводное занятие. Обучение технике низкого старта. Многоскоки. Подтягивания. Обучение технике ходьбы по пересеченной местности Эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 2 | | 4 | Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике прыжка в длину, с места. Повторение техники ходьбы по пересеченной местности Тестирование прыжка. Игры. | |

| | | | |
|-----------------------------|---|-----------|---|
| 3 | | 4 | Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике метания малого мяча на дальность. Тестирование. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 4 | | 4 | Развитие скоростного качества. Обучение технике бега на 100 метров. Тестирование. Обучение Эстафета. Подвижные игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 5 | | 4 | Развитие скоростного качества. Обучение технике бега на 300 м. Комбинированные упражнения со специальным туристским снаряжением. Эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 6 | | 4 | Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике эстафетного бега. Комбинированные упражнения со специальным туристским снаряжением Эстафета. |
| 7 | | 4 | Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике челночного бега 3 x 10 м. Комбинированные упражнения со специальным туристским снаряжением Эстафета. |
| 8 | | 4 | Развитие силового качества. Обучение технике отжиманий от пола. Комбинированные упражнения со специальным туристским снаряжением Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 9 | | 4 | Развитие силового качества. Обучение технике подтягивания на высокой и низкой перекладине. Тестирование силового качества, Комбинированные упражнения с отягощением со специальным туристским снаряжением Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 10 | | 4 | Развитие силового качества. Обучение технике приседаний. Тестирование силового качества. Комбинированные упражнения с отягощением со специальным туристским снаряжением Игры. |
| 11 | | 4 | Развитие силового качества. Обучение сгибанию туловища из положения, лежа, в сед. Тестирование силового качества. Комбинированные упражнения с отягощением со специальным туристским снаряжением Подвижные игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 12 | | 4 | Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Тестирование бега на 500/1000 м. Обучение тактике пешеходной дистанции в спортивном туризме |
| 13 | | 4 | Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Тестирование бега на 1000/1500м. Обучение тактике пешеходной дистанции в спортивном туризме |
| 14 | | 4 | Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Тестирование бега на 2000/3000м. Обучение тактике пешеходной дистанции в спортивном туризме |
| 15 | | 4 | Развитие координации. Обучение бегу со сменой направлений. Бег по заданному направлению. Эстафеты с туристским снаряжением. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. |
| 16 | | 4 | Развитие меткости. Метание меча на точность попадания. Эстафеты с туристским снаряжением. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. |
| 17 | | 4 | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| Итого во 2 семестре: | | 68 | |
| 3 семестр | | | |
| 1 | | 4 | Вводное занятие Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике метания малого мяча на дальность. Эстафета с этапами на меткость. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 2 | | 4 | Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике прыжка в длину, с места. Многоскоки. Контрольное испытание прыжок в длину. Эстафеты с прыжковыми этапами через препятствия. |
| 3 | | 4 | Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике метания малого мяча на дальность и точность. Контрольный бросок на результат. Эстафета с этапами на точность попадания в беге. |
| 4 | | 4 | Развитие скоростного качества. Обучение технике низкого старта, финиша, постановка дыхания в беге на 100 м. Контрольный забег на 100 м. Эстафета с вязкой узлов с туристским снаряжением |
| 5 | | 4 | Развитие скоростного качества. Обучение технике высоко страта, рывка на финише в бега на 300 м., Контрольный забег на 300 м. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 6 | | 4 | Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Командная эстафета с туристским снаряжением Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 7 | | 4 | Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета с туристским снаряжением на вязку узлов. |
| 8 | | 4 | Развитие силового качества. Обучение технике отжиманий от пола. Контрольное отжимание. Эстафета с туристским снаряжением, с карабинами. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 9 | 2 | 4 | Развитие силового качества. Обучение технике подтягивания на высокой и низкой перекладине. правила проведения подтягивания. Контроль. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 10 | | 4 | Развитие силового качества. Обучение технике приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Эстафета с туристским снаряжением на вязку узлов. |
| 11 | | 4 | Развитие силового качества. Обучение сгибанию туловища из положения, лежа, в сед. Эстафета на прыжки через препятствия, по «кочкам» Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 12 | | 4 | Развитие выносливости. Обучение технике старта, финишного рывка, правильного дыхания в беге на ср. дистанцию Контрольные забеги на 500/1000, с использованием туристского снаряжения. |
| 13 | | 4 | Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Забеги с преодолением препятствий в туристском снаряжении |
| 14 | | 4 | Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 2000/3000м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 15 | | 4 | Развитие координации. Обучение бегу со сменой направлений. Бег по контрольным точкам, по туристскому маршруту. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 16 | | 4 | Развитие меткости. Метание меча на точность попадания. Эстафета с туристским снаряжением, на точность броска и фиксации веревки. Подготовка к сдаче нормативов. |
| 17 | | 4 | Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| Итого в 3 семестре: | | 68 | |
| 4 семестр | | | |
| 1 | | 4 | Вводное занятие Развитие скоростно-силового качества. Повторение техники метания малого мяча на дальность. Упражнения в висях и упорах, с гантелями, с набивными мячами. Эстафета с силовыми этапами. |
| 2 | | 4 | Развитие скоростно-силового качества. Повторение техники прыжка в длину, с места. Многоскоки. Контрольное испытание прыжок в длину. Эстафета с прыжковыми этапами. |
| 3 | | 4 | Развитие скоростно-силового качества. Повторение техники метания малого мяча на дальность и точность. Эстафета на точность броска туристкой веревки. |
| 4 | | 4 | Развитие скоростного качества. Повторение техники низкого старта, финиша, постановка дыхания в беге на 100 м. Контрольный забег на 100 м. Эстафета со скоростными этапами. |
| 5 | | 4 | Развитие скоростного качества. Повторение техники высоко старта, рывка на финише в бега на 300 м. Эстафета с короткими беговыми этапами. |
| 6 | | 4 | Развитие скоростно-координационного качества. Повторение техники передачи эстафетной палочки. Командная эстафета на короткие перебежки с препятствиями. |
| 7 | | 4 | Развитие скоростно-координационного качества. Повторение техники челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета с туристской веревкой. |
| 8 | 3 | 4 | Развитие силового качества. Повторение техники отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Эстафета с силовыми этапами. |

| | | | |
|----------------------------|--|-----------|--|
| 9 | | 4 | Развитие силового качества. Повторение техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. Правила проведения подтягивания. Контроль. Эстафета с силовыми этапами в туристском снаряжении. |
| 10 | | 4 | Развитие силового качества. Повторение техники приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Подвижная игра с силовым испытанием. |
| 11 | | 4 | Развитие силового качества. Повторение техники сгибания туловища из положения, лежа, в сед. Правила проведения испытания. Эстафета с контрольными силовыми этапами |
| 12 | | 4 | Развитие выносливости. Повторение техники старта, финишного рывка, правильного дыхания в беге на ср. дистанцию Контрольные забеги на 500/1000 м. |
| 13 | | 4 | Развитие выносливости. Повторение техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольные забеги на 1000/1500м. Восстановление после бега. |
| 14 | | 4 | Развитие выносливости. Повторение техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 2000/3000м. Восстановление после бега. |
| 15 | | 8 | Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| Итого в 4 семестре: | | 64 | |

5 семестр

| | | | |
|----------------------------|---|-----------|--|
| 1 | 4 | 4 | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Командная эстафета по пересеченной местности. |
| 2 | | 4 | Совершенствование техники челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета на преодоление препятствий в связке по два. |
| 3 | | 6 | Совершенствование техники отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Эстафета на преодоление препятствий в связке по три |
| 4 | | 6 | Совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. Правила проведения подтягивания. Эстафета на установку туристского снаряжения. |
| 5 | | 8 | Совершенствование техники приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Эстафета на кладку туристского снаряжения. |
| 6 | | 8 | Совершенствование техники сгибания туловища из положения, лежа, в сед. Правила проведения испытания. Контрольные испытания. Эстафета на установку туристского оборудования. |
| 7 | | 8 | Совершенствование техники старта, финишного рывка, правильного дыхания в беге на ср. дистанцию Контрольные забеги на 500/1000 м. |
| 8 | | 8 | Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольные забеги на 1000/1500м. Восстановление после бега. |
| 9 | | 8 | Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 2000/3000м. Восстановление после бега. |
| 10 | | 8 | Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| Итого в 5 семестре: | | 68 | |

6 семестр

| | | | |
|----------------------------|---|------------|--|
| 1 | 5 | 4 | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Командная эстафета на преодоление контрольных туристских этапов. |
| 2 | | 4 | Совершенствование техники челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета на прохождение тур. этапов по пересеченной местности. |
| 3 | | 4 | Совершенствование техники отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Эстафета на прохождение тур. этапов по пересеченной местности в тур. снаряжении. |
| 4 | | 4 | Совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. Правила проведения подтягивания. Контроль. Игры на установку тур. оборудования. |
| 5 | | 4 | Совершенствование техники приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Игры на установку тур. палатки. |
| 6 | | 4 | Совершенствование техники прокачки пресса. Контрольные испытания. Эстафета на преодоление этапов по пересеченной местности в тур. снаряжении. |
| 7 | | 4 | Совершенствование техники бега на ср. дистанцию Контрольный забег на 500/1000м. |
| 8 | | 4 | Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 1000/1500м. |
| 9 | | 4 | Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания в беге на длинную дистанцию Контрольный забег 2000/3000м. |
| 10 | | 4 | Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| Итого в 6 семестре: | | 40 | |
| ИТОГО: | | 308 | |

ПЛАВАНИЕ (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск).

2 семестр

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 1 | 4 | Вводное занятие. Обучение техники правильного дыхания в воде. Погружения в воду. Задержки дыхания. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 2 | | 4 | Обучение стилю плавания кроль на груди. Техника выполнения движения ногами. Постановка дыхания. Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5 x 50 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 3 | | 4 | Обучение стилю плавания кроль на груди. Техника выполнения движения руками. Постановка дыхания. Проплывание отрезков кролем на груди – 7 x 50 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 4 | | 4 | Обучение стилю плавания кроль на груди. Техника работы рук и ног в координации. Общая дистанция 800 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 5 | | 4 | Обучение стилю плавания кроль в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 1 гребок. Общая дистанция - 800 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 6 | | 4 | Обучение стилю плавания кроль на спине в полной координации – 300 м. Постановка дыхания, вдох через 2 гребка. Общая дистанция - 800 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 7 | | 4 | Обучение стилю плавания кроль на спине в полной координации – 400 м. Общая дистанция - 800 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 8 | | 4 | Обучение стилю плавания кроль на груди в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 3 гребка. Общая дистанция - 1000 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |

| | | | |
|----------------------------|---|------------|---|
| 13 | | 4 | Повторение техники ныряния, со стартом, с тумбочки, с бортика. Дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 14 | | 4 | Общая дистанция 1000 м. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. https://www.gto.ru Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 15 | | 8 | Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| Итого за 4 семестр: | | 64 | |
| 5 семестр | | | |
| 1 | 4 | 4 | Вводное занятие. Повторение кроль на груди в полной координации с постановкой дыхания. Дистанция 600 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 2 | | 4 | Повторение плавания кроль на груди в полной координации Общая дистанция 800 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 3 | | 6 | Повторение плавания кроль на груди в полной координации Общая дистанция 1000 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 4 | | 6 | Повторение плавания брасс в полной координации. Общая дистанция 800 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 5 | | 8 | Повторение плавания брасс в полной координации Общая дистанция 1000 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 6 | | 8 | Обучение плаванию дельфином. Постановка дыхания – 200 м. Общая дистанция 800 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 7 | | 8 | Повторение плавания дельфином – 300 м., в полной координации. Общая дистанция - 1000 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 8 | | 8 | Повторение плавания дельфином – 400 м. Общая дистанция – 1000 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 9 | | 8 | Повторение: кроль – 500, брасс – 500. Контрольные заплывы. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 10 | | 8 | Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| Итого за 5 семестр: | | 68 | |
| 6 семестр | | | |
| 1 | 5 | 4 | Вводное занятие. Совершенствование: кроль на груди в полной координации с постановкой дыхания. Дистанция 600 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 2 | | 4 | Совершенствование плавания кроль на груди в полной координации Общая дистанция 800 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 3 | | 4 | Совершенствование плавания кроль на груди в полной координации Общая дистанция 1000 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 4 | | 4 | Совершенствование плавания брасс в полной координации. Общая дистанция 800 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 5 | | 4 | Совершенствование плавания брасс в полной координации Общая дистанция 1000 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 6 | | 4 | Совершенствование плаванию дельфином. Постановка дыхания – 200 м. Общая дистанция 800 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 7 | | 4 | Совершенствование плавания дельфином – 300 м., в полной координации. Общая дистанция - 1000 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 8 | | 4 | Совершенствование плавания дельфином – 400 м. Общая дистанция – 1000 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 9 | | 4 | Совершенствование: кроль – 500, брасс – 500. Контрольные заплывы. https://www.gto.ru . Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 10 | | 4 | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru . Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| Итого за 6 семестр: | | 40 | |
| ИТОГО: | | 308 | |

Практические занятия ЗФО- не реализуется.

Очно-заочная форма обучения - не реализуется.

Лабораторные работы Учебным планом не предусмотрены.

Самостоятельная работа студента ОФО

Таблица 5.2.3

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем, час. ОФО | Тема занятия по видам физкультурно-спортивной деятельности | Вид СРС |
|------------------|--------------------------|-----------------|--|---|
| ВОЛЕЙБОЛ | | | | |
| 5 семестр | | | | |
| 1 | 1 | 2 | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила, судейство. | Изучение теоретического материала по разделам программы |
| 6 семестр | | | | |
| 2 | 1 | 6 | Техника безопасности в спорте. Правила оказания неотложной помощи при травмах. | Изучение теоретического материала |

| | | | | |
|--|---|-----------|--|---|
| 3 | | 6 | Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий. | по разделам программы |
| 4 | | 6 | Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека | |
| Всего: | | 20 | | |
| БАСКЕТБОЛ | | | | |
| 5 семестр | | | | |
| 5 | 2 | 2 | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила, судейство. | Изучение теоретического материала по разделам программы |
| 6 семестр | | | | |
| 6 | 2 | 6 | Техника безопасности в баскетболе. Правила оказания неотложной помощи при травмах. | Изучение теоретического материала по разделам программы |
| 7 | | 6 | Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий. | |
| 8 | | 6 | Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека | |
| ВСЕГО: | | 20 | | |
| СИЛОВОЙ ФИТНЕС С ЭЛЕМЕНТАМИ ГИРЕВОГО СПОРТА И БОКСА | | | | |
| 5 семестр | | | | |
| 9 | 3 | 2 | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила, судейство. | Изучение теоретического материала по разделам программы |
| 6 семестр | | | | |
| 10 | 3 | 6 | Техника безопасности в фитнесе. Правила оказания неотложной помощи при травмах. | Изучение теоретического материала по разделам программы |
| 11 | | 6 | Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий. | |
| 12 | | 6 | Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека | |
| ВСЕГО: | | 20 | | |
| ФИТНЕС - АЭРОБИКА | | | | |
| 5 семестр | | | | |
| 13 | 4 | 2 | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила, судейство. | Изучение теоретического материала по разделам программы |
| 6 семестр | | | | |
| 14 | 4 | 6 | Техника безопасности в фитнесе. Правила оказания неотложной помощи при травмах. | Изучение теоретического материала по разделам программы |
| 15 | | 6 | Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий. | |
| 16 | | 6 | Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека | |
| ВСЕГО: | | 20 | | |
| ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ И ТУРИЗМА | | | | |
| 5 семестр | | | | |
| 17 | 5 | 2 | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила, судейство. | Изучение теоретического материала по разделам программы |
| 6 семестр | | | | |
| 18 | 5 | 6 | Техника безопасности в фитнесе. Правила оказания неотложной помощи при травмах. | Изучение теоретического материала по разделам программы |
| 19 | | 6 | Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий. | |
| 20 | | 6 | Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека | |
| ВСЕГО: | | 20 | | |
| ПЛАВАНИЕ | | | | |
| 5 семестр | | | | |
| 21 | 6 | 2 | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила, судейство. | Изучение теоретического материала |

| | | | | |
|------------------|---|-----------|--|---|
| | | | | по разделам программы |
| 6 семестр | | | | |
| 22 | 6 | 6 | Техника безопасности в спорте. Правила оказания неотложной помощи при травмах. | Изучение теоретического материала по разделам программы |
| 23 | | 6 | Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий. | |
| 24 | | 6 | Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека | |
| ВСЕГО: | | 20 | | |

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

- игровая и соревновательная
- командная
- лично-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

Контрольные работы учебным планом не 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 |
|-------------------------------|--|-------------------|
| I текущая аттестация | | |
| 1 | Работа на практических (интерактив) занятиях | 0...18 |
| 2 | Выполнение контрольных нормативов | 0...10 |
| | ИТОГО: за I текущую аттестацию | 0...28 |
| II текущая аттестация | | |
| 3 | Работа на практических (интерактив) занятиях | 0...22 |
| 4 | Выполнение тестовых заданий (интерактив) | 0...10 |
| | ИТОГО: за II текущую аттестацию | 0...32 |
| III текущая аттестация | | |
| 5 | Работа на практических (интерактив) занятиях | 0...30 |
| 6 | Тестирование физической подготовленности | 0...10 |
| | ИТОГО: за III текущую аттестацию | 0...40 |
| | ВСЕГО: | 0...100 |

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 ресурс:

Электронный каталог/Электронная библиотека ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru/>

- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВО РГУ Нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина <http://elib.gubkin.ru/>

- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО УГНТУ <http://bibl.rusoil.net>

- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО «Ухтинский государственный технический университет» <http://lib.ugtu.net/books>

-Национальной электронной библиотеке и предоставлении доступа к объектам Национальной электронной библиотеки

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

Обеспеченность материально-технических условий реализации ОПОП ВО

Таблица 10.1

| № 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 |
| | Прикладная физическая культура | <p>Практические занятия: Спортивный зал (тренажерный зал) 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, 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, перекладина-4, гимнастические обручи-6.</p> | <p>625039, г. Тюмень, ул. 50 лет Октября, д. 38 (Спортивный зал)</p> <p>625000, г. Тюмень, ул. Володарского, д. 38 (Спортивный зал)</p> |
| | | <p>Практические занятия: Бассейн для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> | <p>625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, д. 2 к.5 (СК «Зодчий»)</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 в прикладном ее назначении, 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, поиску интерактивных форм проведения самостоятельных занятий, с использованием цифровых устройств для самонаблюдения, при физических нагрузках.

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. Легкая атлетика в программе физического воспитания в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Т. А. Парфенова, П. Н. Парфенов, Е. Т. Дзюцьева ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 82 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

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. - Текст : электронный.

3. 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.

4. 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.

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 тем, предусмотренных разделами программы, по видам физкультурно-спортивной деятельности, в том числе с использованием облачных сервисов, ресурсов электронных хранилищ и библиотек.

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;
- биологические ритмы человека;
- самоконтроль при проведении самостоятельных занятий;
- основы здорового образа жизни;
- профилактика вредных привычек.

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: **Прикладная физическая культура**

Код, направление подготовки: **05.03.01 Геология**

Направленность (профиль): **Геокриология, инженерная геология и гидрогеология**

Инженерная геология и геокриология нефтегазоносных регионов

| 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 (З1) нормы индивидуальной физической подготовленности и индивидуальные способы ее поддержания | Не знает нормы индивидуальной физической подготовленности и индивидуальные способы ее поддержания | Не уверенно знает нормы индивидуальной физической подготовленности и индивидуальные способы ее поддержания | Демонстрирует хорошие знания нормы индивидуальной физической подготовленности и индивидуальные способы ее поддержания | Демонстрирует отличные знания нормы индивидуальной физической подготовленности и индивидуальные способы ее поддержания |
| | | Уметь (У1) использовать средства физической культуры для поддержания индивидуальных физических качеств | Не умеет использовать средства физической культуры для поддержания индивидуальных физических качеств | Умеет использовать средства физической культуры для поддержания индивидуальных физических качеств, допускает ошибки | Использует средства физической культуры для поддержания индивидуальных физических качеств, допускает незначительные ошибки | Отлично использует средства физической культуры для поддержания индивидуальных физических качеств |
| | | Владеть (В1) должной индивидуальной физической подготовленностью, оптимально поддерживающей функциональное здоровье | Не владеет индивидуальной физической подготовленностью, оптимально поддерживающей функциональное здоровье | Не уверенно владеет индивидуальной физической подготовленностью, оптимально поддерживающей функциональное здоровье | Владеет индивидуальной физической подготовленностью, оптимально поддерживающей функциональное здоровье | Уверенно владеет индивидуальной физической подготовленностью, оптимально поддерживающей функциональное здоровье |
| | УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической | Знать (З2) нормы здорового образа жизни | Демонстрирует отсутствие знаний о нормах здорового образа жизни | Демонстрирует частичные знания о нормах здорового образа жизни | Демонстрирует хорошие знания нормам здорового образа жизни | Демонстрирует отличные знания нормам здорового образа жизни |
| | | Уметь (У2) рационально распределять режим | Не умеет рационально распределять режим | Умеет рационально распределять режим | Умеет распределять режим двигательной активности и | Отлично умеет распределять 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 |
| | культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки | двигательной активности и режим отдыха в повседневной жизни | двигательной активности и режим отдыха в повседневной жизни | двигательной активности и режим отдыха в повседневной жизни, допускает ошибки | режим отдыха в повседневной жизни, допускает незначительные ошибки | двигательной активности и режим отдыха в повседневной жизни |
| | | Владеть (В2) основами физической культурой и спортом для осознанного выбора здоровосберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности | Не владеет основами физической культурой и спортом для осознанного выбора здоровосберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности | Плохо владеет основами физической культурой и спортом для осознанного выбора здоровосберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности | Хорошо владеет основами физической культурой и спортом для осознанного выбора здоровосберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности | Идеально владеет основами физической культурой и спортом для осознанного выбора здоровосберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности |
| | УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни | Знать (З3) методы сохранения и укрепления физического здоровья | Не знает методы сохранения и укрепления физического здоровья | Частично знает методы сохранения и укрепления физического здоровья | Знает методы сохранения и укрепления физического здоровья | Отлично знает методы сохранения и укрепления физического здоровья |
| | | Уметь (У3) использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития и поддержания здоровья | Не умеет использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития и поддержания здоровья | Не уверенно умеет использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития и поддержания здоровья | Уверенно использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития и поддержания здоровья | Уверенно использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития и поддержания здоровья, осваивает комплекс ВФСК ГТО |
| | | Владеть (В3) техникой выполнения физических упражнений | Не владеет техникой выполнения физических упражнений | Не уверенно владеет техникой выполнения физических упражнений | Владеет техникой выполнения физических упражнений | В совершенстве владеет техникой выполнения физических упражнений |
| | | | | | | |

КАРТА
обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: **Прикладная физическая культура**

Код, направление подготовки: **05.03.01 Геология**

Направленность (профиль): **Геокриология, инженерная геология и гидрогеология**

Инженерная геология и геокриология нефтегазоносных регионов

| № 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 | Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/489119 | ЭР* | 60 | 100 | + |
| 2 | Смирнова, И. А. Волейбол : электронное учебное пособие / И. А. Смирнова, А. В. Захарова, М. В. Ожиганова. - Тюмень : ТИУ, 2020. URL: https://educon2.tyuiu.ru/mod/resource/view.php?id=801948 . | ЭР* | 60 | 100 | + |
| 3 | Хромина, Светлана Ивановна. Основы плавания : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Н. А. Батыршина, В. В. Горчицкий ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 94 с. : ил. - Электронная библиотека ТИУ | 5+ЭР* | 60 | 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: https://educon2.tyuiu.ru/mod/resource/view.php? | ЭР* | 60 | 100 | + |

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