

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 27.04.2024 12:29:49  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«ТОМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора по УМР  
\_\_\_\_\_ Т.А. Харитонова

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины: Прикладная физическая культура

направление подготовки: 38.03.06 Торговое дело

направленность (профиль): Управление процессами и проектирование в  
коммерческой деятельности

форма обучения: очная

Рабочая программа разработана для обучающихся по направлениям подготовки: 38.03.06  
«Торговое дело»

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании кафедры физической культуры и спорта

Заведующий кафедрой ФК и С \_\_\_\_\_ С.И. Хромина

Рабочую программу разработал:

С.И. Хромина, доцент, к. биол. н., доцент \_\_\_\_\_

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

**Целью** изучения дисциплины «Прикладная физическая культура» является 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.

**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.

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

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Прикладная физическая культура» относится к элективным дисциплинам части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

Знать:

- методы сохранения и укрепления физического здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, нормы здорового образа жизни

Уметь:

- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, спортивной тренировки для здорового образа жизни;

Владеть:

- основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности.

## 3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих 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   |
| <b>УК-7</b> Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7 И 2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности | <b>З-1</b> Знает нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения  |
|   |   | <b>З-2</b> Знает свои личные возможности и особенности организма, с точки зрения физической подготовки  |
|   |   | <b>У-1</b> Умеет использовать основы физической культуры и спорта для укрепления организма, сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <b>В-1</b> Владеет техникой выполнения тестовых контрольных испытаний, основных упражнений физических качеств |
|--|--|---|

#### 4. Объем дисциплины

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

Таблица 4.1

| Форма обучения | Курс/ семестр | Аудиторные занятия/контактная работа, час. |                      |                      | Самостоятельная работа, час. | Форма промежуточной аттестации |
|----------------|---------------|--|----------------------|----------------------|------------------------------|--------------------------------|
|                |               | Лекции                                     | Практические занятия | Лабораторные занятия |                              |                                |
| 1              | 2             | 3  | 4                    | 5                    | 6                            | 7                              |
| Очная          | 1-3/2-6       | 0  | 320                  | 0                    | 8                            | зачёт                          |

#### 5. Структура и содержание дисциплины

##### 5.1. Структура дисциплины

##### - очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1.1

| № п/п                        | Структура дисциплины/модуля по видам физкультурно-спортивной деятельности |  | Аудиторные занятия, час. |          |          | СРС, час.  | Всего, час. | Код ИДК                        | Оценочные средства                       |
|------------------------------|---|--|--------------------------|----------|----------|------------|-------------|--------------------------------|--|
|                              | Номер раздела   | Наименование вида физкультурно-спортивной деятельности | Л.                       | Пр.      | Лаб.     |            |             |                                |  |
| 1                            | 2   | 3  | 4                        | 5        | 6        | 7          | 8           | 9                              | 10                                       |
| <b>ВОЛЕЙБОЛ</b>              |   |  |                          |          |          |            |             |                                |  |
| <b>2 семестр</b>             |   |  |                          |          |          |            |             |                                |  |
| 1                            | 1   | ВОЛЕЙБОЛ   | 0                        | 68       | 0        | -          | 68          | УК-7<br>3-1; 3-2<br>У-1<br>В-1 | Тестирование физической подготовленности |
| <b>3 семестр</b>             |   |  |                          |          |          |            |             |                                |  |
| 2                            | 2   | ВОЛЕЙБОЛ   | 0                        | 68       | 0        | 0          | 68          | УК-7<br>3-1; 3-2<br>У-1<br>В-1 | Тестирование физической подготовленности |
| <b>4 семестр</b>             |   |  |                          |          |          |            |             |                                |  |
| 3                            | 3   | ВОЛЕЙБОЛ   | 0                        | 64       | 0        | 0          | 64          | УК-7<br>3-1; 3-2<br>У-1<br>В-1 | Тестирование физической подготовленности |
| <b>5 семестр</b>             |   |  |                          |          |          |            |             |                                |  |
| 4                            | 4   | ВОЛЕЙБОЛ   | 0                        | 68       | 0        | -          | 70          | УК-7<br>У-1<br>В-1             | Тестирование физической подготовленности |
|                              |   |  |                          | -        |          | 2          |             |                                |  |
| <b>6 семестр</b>             |   |  |                          |          |          |            |             |                                |  |
| 5                            | 5   | ВОЛЕЙБОЛ   | 0                        | 52       | 0        | -          | 58          | УК-7<br>У-1<br>В-1             | Тестирование физической подготовленности |
|                              |   |  |                          | -        |          | 6          |             |                                |  |
| <b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b> |   |  | <b>320</b>               | <b>0</b> | <b>8</b> | <b>328</b> |             |                                |  |
| <b>БАСКЕТБОЛ</b>             |   |  |                          |          |          |            |             |                                |  |
| <b>2 семестр</b>             |   |  |                          |          |          |            |             |                                |  |

|                              |   |                   |   |            |          |          |            |                                 |   |
|------------------------------|---|-------------------|---|------------|----------|----------|------------|---------------------------------|---|
| 1                            | 1 | БАСКЕТБОЛ         | 0 | 68         | 0        | 0        | 68         | УК -7<br>3-1; 3-2<br>У-1<br>В-1 | Тестирование физической<br>подготовленности |
| <b>3 семестр</b>             |   |                   |   |            |          |          |            |                                 |   |
| 2                            | 2 | БАСКЕТБОЛ         | 0 | 68         | 0        | 0        | 68         | УК -7<br>3-1; 3-2<br>У-1<br>В-1 | Тестирование физической<br>подготовленности |
| <b>4 семестр</b>             |   |                   |   |            |          |          |            |                                 |   |
| 3                            | 3 | БАСКЕТБОЛ         | 0 | 64         | 0        | 0        | 64         | УК -7<br>3-1; 3-2<br>У-1<br>В-1 | Тестирование физической<br>подготовленности |
| <b>5 семестр</b>             |   |                   |   |            |          |          |            |                                 |   |
| 4                            | 4 | БАСКЕТБОЛ         | 0 | 68         | 0        | 0        | 70         | УК -7<br>У-1<br>В-1             | Тестирование физической<br>подготовленности |
|                              |   |                   |   | -          |          | 2        |            | УК -7<br>3-1; 3-2               | Вопросы для письменного<br>опроса           |
| <b>6 семестр</b>             |   |                   |   |            |          |          |            |                                 |   |
| 5                            | 5 | БАСКЕТБОЛ         | 0 | 52         | 0        | -        | 58         | УК -7<br>У-1<br>В-1             | Тестирование физической<br>подготовленности |
|                              |   |                   |   | -          |          | 6        |            | УК -7<br>3-1; 3-2               | Вопросы для письменного<br>опроса           |
| <b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b> |   |                   |   | <b>320</b> | <b>0</b> | <b>8</b> | <b>328</b> |                                 |   |
| <b>СИЛОВОЙ ФИТНЕС</b>        |   |                   |   |            |          |          |            |                                 |   |
| <b>2 семестр</b>             |   |                   |   |            |          |          |            |                                 |   |
| 1                            | 1 | СИЛОВОЙ ФИТНЕС    | 0 | 68         | 0        | 0        | 68         | УК -7<br>3-1; 3-2<br>У-1<br>В-1 | Тестирование физической<br>подготовленности |
| <b>3 семестр</b>             |   |                   |   |            |          |          |            |                                 |   |
| 2                            | 2 | СИЛОВОЙ ФИТНЕС    | 0 | 68         | 0        | 0        | 68         | УК -7<br>3-1; 3-2<br>У-1<br>В-1 | Тестирование физической<br>подготовленности |
| <b>4 семестр</b>             |   |                   |   |            |          |          |            |                                 |   |
| 3                            | 3 | СИЛОВОЙ ФИТНЕС    | 0 | 64         | 0        |          | 64         | УК -7<br>3-1; 3-2<br>У-1<br>В-1 | Тестирование физической<br>подготовленности |
| <b>5 семестр</b>             |   |                   |   |            |          |          |            |                                 |   |
| 4                            | 4 | СИЛОВОЙ ФИТНЕС    | 0 | 68         | 0        | -        | 70         | УК -7<br>У-1<br>В-1             | Тестирование физической<br>подготовленности |
|                              |   |                   |   | -          |          | 2        |            | УК -7<br>3-1; 3-2               | Вопросы для письменного<br>опроса           |
| <b>6 семестр</b>             |   |                   |   |            |          |          |            |                                 |   |
| 5                            | 5 | СИЛОВОЙ ФИТНЕС    | 0 | 52         | 0        | -        | 58         | УК -7<br>У-1<br>В-1             | Тестирование физической<br>подготовленности |
|                              |   |                   |   | -          |          | 6        |            | УК -7<br>3-1; 3-2               | Вопросы для письменного<br>опроса           |
| <b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b> |   |                   |   | <b>320</b> | <b>0</b> | <b>8</b> | <b>328</b> |                                 |   |
| <b>ФИТНЕС (АЭРОБИКА)</b>     |   |                   |   |            |          |          |            |                                 |   |
| <b>2 семестр</b>             |   |                   |   |            |          |          |            |                                 |   |
| 1                            | 1 | ФИТНЕС (АЭРОБИКА) | 0 | 68         | 0        | 0        | 68         | УК -7<br>3-1; 3-2<br>У-1<br>В-1 | Тестирование физической<br>подготовленности |
| <b>3 семестр</b>             |   |                   |   |            |          |          |            |                                 |   |
| 2                            | 2 | ФИТНЕС (АЭРОБИКА) | 0 | 68         | 0        | 0        | 68         | УК -7<br>3-1; 3-2               | Тестирование физической<br>подготовленности |

|                              |   |                   |          |            |          |          |            |   |   |
|------------------------------|---|-------------------|----------|------------|----------|----------|------------|---|---|
|                              |   |                   |          |            |          |          |            | У - 1<br>В - 1                          |   |
| <b>4 семестр</b>             |   |                   |          |            |          |          |            |   |   |
| 3                            | 3 | ФИТНЕС (АЭРОБИКА) | 0        | 64         | 0        | 0        | 64         | УК -7<br>3 - 1; 3 - 2<br>У - 1<br>В - 1 | Тестирование физической<br>подготовленности |
| <b>5 семестр</b>             |   |                   |          |            |          |          |            |   |   |
| 4                            | 4 | ФИТНЕС (АЭРОБИКА) | 0        | 68         | 0        | -        | 70         | УК -7<br>У - 1<br>В - 1                 | Тестирование физической<br>подготовленности |
|                              |   |                   |          | -          |          | 2        |            | УК -7<br>3 - 1; 3 - 2                   | Вопросы для письменного<br>опроса           |
| <b>6 семестр</b>             |   |                   |          |            |          |          |            |   |   |
| 5                            | 5 | ФИТНЕС (АЭРОБИКА) | 0        | 52         | 0        | -        | 58         | УК -7<br>У - 1<br>В - 1                 | Тестирование физической<br>подготовленности |
|                              |   |                   |          | -          |          | 6        |            | УК -7<br>3 - 1; 3 - 2                   | Вопросы для письменного<br>опроса           |
| <b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b> |   |                   | <b>0</b> | <b>320</b> | <b>0</b> | <b>8</b> | <b>328</b> |   |   |
| <b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>       |   |                   |          |            |          |          |            |   |   |
| <b>2 семестр</b>             |   |                   |          |            |          |          |            |   |   |
| 1                            | 1 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА   | 0        | 68         | 0        | 0        | 68         | УК -7<br>3 - 1; 3 - 2<br>У - 1<br>В - 1 | Тестирование физической<br>подготовленности |
| <b>3 семестр</b>             |   |                   |          |            |          |          |            |   |   |
| 2                            | 2 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА   | 0        | 68         | 0        | 0        | 68         | УК -7<br>3 - 1; 3 - 2<br>У - 1<br>В - 1 | Тестирование физической<br>подготовленности |
| <b>4 семестр</b>             |   |                   |          |            |          |          |            |   |   |
| 3                            | 3 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА   | 0        | 64         | 0        | 0        | 64         | УК -7<br>3 - 1; 3 - 2<br>У - 1<br>В - 1 | Тестирование физической<br>подготовленности |
| <b>5 семестр</b>             |   |                   |          |            |          |          |            |   |   |
| 4                            | 4 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА   | 0        | 68         | 0        | -        | 70         | УК -7<br>У - 1<br>В - 1                 | Тестирование физической<br>подготовленности |
|                              |   |                   |          | -          |          | 2        |            | УК -7<br>3 - 1; 3 - 2                   | Вопросы для письменного<br>опроса           |
| <b>6 семестр</b>             |   |                   |          |            |          |          |            |   |   |
| 5                            | 5 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА   | 0        | 52         | 0        | -        | 58         | УК -7<br>У - 1<br>В - 1                 | Тестирование физической<br>подготовленности |
|                              |   |                   |          | -          |          | 6        |            | УК -7<br>3 - 1; 3 - 2                   | Вопросы для письменного<br>опроса           |
| <b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b> |   |                   | <b>0</b> | <b>320</b> | <b>0</b> | <b>8</b> | <b>328</b> |   |   |
| <b>ПЛАВАНИЕ</b>              |   |                   |          |            |          |          |            |   |   |
| <b>2 семестр</b>             |   |                   |          |            |          |          |            |   |   |
| 1                            | 1 | ПЛАВАНИЕ          | 0        | 68         | 0        | 0        | 68         | УК -7<br>3 - 1; 3 - 2<br>У - 1<br>В - 1 | Тестирование физической<br>подготовленности |
| <b>3 семестр</b>             |   |                   |          |            |          |          |            |   |   |
| 2                            | 2 | ПЛАВАНИЕ          | 0        | 68         | 0        | 0        | 68         | УК -7<br>3 - 1; 3 - 2<br>У - 1<br>В - 1 | Тестирование физической<br>подготовленности |
| <b>4 семестр</b>             |   |                   |          |            |          |          |            |   |   |
| 3                            | 3 | ПЛАВАНИЕ          | 0        | 64         | 0        |          | 64         | УК -7<br>3 - 1; 3 - 2<br>У - 1<br>В - 1 | Тестирование физической<br>подготовленности |
| <b>5 семестр</b>             |   |                   |          |            |          |          |            |   |   |

|                              |   |          |          |            |          |          |            |                        |   |
|------------------------------|---|----------|----------|------------|----------|----------|------------|------------------------|---|
| 4                            | 4 | ПЛАВАНИЕ | 0        | 68         | 0        | -        | 70         | УК -7<br>У -1<br>В - 1 | Тестирование физической<br>подготовленности |
|                              |   |          |          | -          |          | 2        |            | УК -7<br>3 - 1; 3 - 2  | Вопросы для письменного<br>опроса           |
| <b>6 семестр</b>             |   |          |          |            |          |          |            |                        |   |
| 5                            | 5 | ПЛАВАНИЕ | 0        | 52         | 0        | -        | 58         | УК -7<br>У -1<br>В - 1 | Тестирование физической<br>подготовленности |
|                              |   |          |          | -          |          | 6        |            | УК -7<br>3 - 1; 3 - 2  | Вопросы для письменного<br>опроса           |
| <b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b> |   |          | <b>0</b> | <b>320</b> | <b>0</b> | <b>8</b> | <b>328</b> |                        |   |

- заочная форма обучения (ЗФО) – не реализуется

- очно-заочная форма обучения (ОЗФО) - не реализуется.

## 5.2. Содержание дисциплины.

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

| № раздела        | № темы | Виды спортивной деятельности  |   |   |  |  |  |
|------------------|--------|---|---|---|--|--|--|
|                  |        | Волейбол  | Баскетбол   | Силовой фитнес  | Фитнес (аэробика)  | Легкая атлетика  | Плавание   |
| 1                | 2      | 3   | 4   | 5   | 6  | 7  | 8  |
| <b>2 семестр</b> |        |   |   |   |  |  |  |
| 1                | 1      | Развитие двигательных способностей. Обучение технике перемещений по площадке. Обучение передаче мяча на месте и в парах. Учебная игра.        | Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по площадке. Обучение передач мяча на месте и в парах. Игра.                                  | Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса. Постановка дыхания. Комплекс круговой тренировки. | Развитие двигательных способностей. Обучение технике танцевальных аэробных движений. Танцевальная композиция из 6 движений. Релакс.                        | Вводное занятие. Обучение технике низкого старта. Многоскоки. Подтягивания. 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. Комплекс круговой тренировки        | 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. Тестирование прыжка. Игры.   | Обучение стилю плавания кроль на груди. Техника выполнения движения ногами. Постановка дыхания. Проплыwanie отрезков кролем на груди, с доской – 5 x 50 м. |
|                  | 3      | Развитие точности движений. Обучение нижней подаче на точность. Учебная игра.   | Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по площадке. Повторение передач в парах, в движении. Учебная игра.                            | Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки.                    | Развитие 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. Проплыwanie 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. Комплекс круговой тренировки                               | 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. 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 передач мяча в ведении. Учебная игра.                           | Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки              | Развитие двигательно-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 12 движений. Релакс.          | Развитие скоростного качества. Обучение технике бега на 300 м., Тестирование. Подвижные игры. 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 комплексной проработке верхней части туловища. Комплекс круговой тренировки.              | Развитие двигательно-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 14 движений. Релакс.          | Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике эстафетного бега. 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. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Обучение проработке мышц тазового пояса, ног, туловища.         | 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. 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 скоростных способностей. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Обучение проработке мышц шеи, рук.                   | Развитие двигательно-координационных способностей и чувства ритма. Обучение круговой тренировке в аэробике. Построение танцевальной композиции. Подготовка | Развитие силового качества. Обучение технике отжиманий от пола. Тестирование силового качества, правила      | Обучение стилю плавания кроль на груди в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 3 гребка. Общая дистанция - 1000 м.                            |



|    |   |   |  |   |  |  |  |
|----|---|---|--|---|--|--|--|
|    |   |   |  |   | к сдаче контрольных нормативов.  | приема норматива. Игры.  |  |
| 9  | Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передачи сверху двумя руками, в зонах 5,3,5, стоя лицом к цели. Учебная игра.  | Развитие скоростно-координационных способностей и быстроты. Обучение ведению мяча с обводкой партнера и броском в кольцо. Учебная игра.                         | Развитие скоростно-координационного качества. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Круговая тренировка.                              | Развитие скоростного качества. Обучение круговой тренировке в аэробике. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 6 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов                | Развитие силового качества. Обучение технике подтягивания на высокой и низкой перекладине. Тестирование силового качества, правила приема норматива. 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. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Обучение проработке мышц туловища.                        | Развитие скоростно-координационного качества. Обучение круговой тренировке в аэробике. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 8 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов | Развитие силового качества. Обучение технике приседаний. Тестирование силового качества. Игры.   | Обучение стилю плавания брасс. Техника выполнения движения ногами. Постановка дыхания. Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5 х 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. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Комплекс круговой тренировки.  | Развитие скоростно-силового качества. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 10 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов                     | Развитие силового качества. Обучение сгибанию туловища из положения, лежа, в сед. Тестирование силового качества. 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. 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. Техника восстановления после бега.               | 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. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.  | Развитие гибкости. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Спортивная композиция из 14 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов  | Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Тестирование бега на 1000/1500м. Техника восстановления после бега.               | 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. Техника восстановления после бега.               | 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. 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. 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   | Развитие гибкости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных   | Развитие силовой выносливости. Круговая  | Развитие координации. Ритмопластика.  | Развитие меткости. Метание мяча на точность  | Общая дистанция 1000 м. Подготовка к сдаче контрольных   |  |

|                  |   |   |   |   |   |   |  |
|------------------|---|---|---|---|---|---|--|
|                  |   | нормативов. Судейская практика.   | нормативов. Судейская практика.   | тренировка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.  | Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов  | попадания. Игры. Подготовка к сдаче нормативов.   | нормативов.  |
| 17               | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) |   |   |   |   |   |  |
| <b>3 семестр</b> |   |   |   |   |   |   |  |
| 2                | 1   | Развитие двигательных способностей. Повторение перемещений по площадке. Повторение передач. Учебная игра.   | Развитие скоростно-координационных качеств и меткости. Обучение передачам мяча двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра. | Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.              | Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 8 упражнений. Медитация.                                       | Вводное занятие Развитие скоростно-силового качества. Обучение техники метания малого мяча на дальность. Игра.                                    | 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. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.             | 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. Игры.          | 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. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.                         | 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. Игры.        | 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. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.                       | 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. | 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. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания. | Развитие двигательного-координационного качества. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 16 упражнений. Медитация.                        | Развитие скоростного качества. Обучение технике высоко страта, рывка на финише в бега 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. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.    | 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.                                   | 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. Комплекс круговой тренировки.   | 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.                | 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.  | Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра.   | Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц   | Развитие скорости. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 22 упражнений.  | Развитие силового качества. Обучение технике отжиманий от   | Повторение стиля плавания кроль на груди в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 3  |

|    |  |  |   |   |   |   |
|----|--|--|---|---|---|---|
|    | Учебная игра.  |  | спины, плечевого пояса, ног. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.  | Медитация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов  | пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Игры.  | 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. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.       | 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 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. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Обучение проработке мышц тазового пояса, ног, туловища. | Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 8 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов | Развитие силового качества. Обучение технике приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Игры.                                    | Повторение плавания стилем брасс. Проплыwanie 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. 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. Правила проведения испытания. Контрольные испытания. Игры.    | Повторение стиля плавания брасс. Техника выполнения руками. Проплыwanie 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. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Обучение проработке мышц тазового пояса, ног, стоп.               | Развитие силовой выносливости. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 12 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов               | Развитие выносливости. Обучение технике старта, финишного рывка, правильного дыхания в беге на ср. дистанцию. Контрольные забеги на 500/1000 м. | 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. 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. Контрольные забеги на 1000/1500м. Восстановление после бега.       | 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 передачам мяча с ударом о пол. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.  | Развитие силового качества. Обучение проработке мышц брюшного пресса. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                | Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 16 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов                      | Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 2000/3000м. Восстановление после бега.        | 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 передачам мяча в парах в динамическом положении. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                | Развитие скоростно-силового качества. Обучение проработке мышц ног в прыжке. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.         | Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 18 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов                      | Развитие координации. Обучение бегу со сменной направленности. Бег по контрольным точкам. Эстафеты. Подвижные игры.                             | Повторение техники ныряния, 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                | 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   | Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 20 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных                                 | Развитие меткости. Метание мяча на точность попадания. Игры. Подготовка к сдаче   | Общая дистанция 1000 м. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.  |

|                  |   |   |  |   |  |   |  |
|------------------|---|---|--|---|--|---|--|
|                  |   | нормативов.   |  | отжиманиях. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.  | нормативов   | нормативов.   |  |
| 17               | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) |   |  |   |  |   |  |
| <b>4 семестр</b> |   |   |  |   |  |   |  |
| 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. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.         | 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. Игра.                                    | 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. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.        | Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика Комплекс из 10 упражнений. Медитация. | Развитие скоростно-силового качества. Повторение техники прыжка в длину, с места. Многоскоки. Контрольное испытание прыжок в длину. Игры.           | 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. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.                      | 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. Контрольный бросок на результат. Игры.        | 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. Обучение проработке мышц груди и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.                  | Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика Комплекс из 14 упражнений. Медитация. | Развитие скоростного качества. Повторение техники низкого старта, финиша, постановка дыхания в беге на 100 м. Контрольный забег на 100 м. Эстафета. | 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. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания. | Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика Комплекс из 16 упражнений. Медитация. | Развитие скоростного качества. Повторение техники высоко старта, рывка на финише в беге на 300 м., Контрольный забег на 300 м. Игра.                | 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. Обучение проработке мышц рук, плечевого пояса, груди. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.    | Развитие двигательных качеств. Калланетика Обучение технике спортивной аэробики. Комплекс из 18 упражнений. Медитация. | Развитие скоростно-координационного качества. Повторение техники передачи эстафетной палочки. Командная эстафета.                                   | 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. Обучение проработке мышц таза и ног. Комплекс круговой тренировки.                                      | 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.                | 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.  | Развитие скоростно-силовых качеств.  | Совершенствование   | Развитие скоростного качества.   | Развитие силового   | Повторение плавания брассом.   |

|    |   |  |  |   |  |   |
|----|---|--|--|---|--|---|
|    | Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование одиночного блокирования. Игра.   | Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.   | силовой выносливости. Обучение проработке мышц спины, плечевого пояса, ног. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.  | Бодифлекс. Обучение технике спортивной аэробики. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Медитация.  | качества. Повторение техники отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Игры.   | 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 проработке мышц тазового пояса, ног. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.     | Развитие скоростно-силового качества. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 6 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов         | Развитие силового качества. Повторение техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. правила проведения подтягивания. Контроль. Игры.          | 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 нормативов.  | Совершенствование скоростно-силовых качеств. Обучение проработке мышц тазового пояса, ног, туловища. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.        | 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. Игры.   | Повторение плавания брасс, в полной координации. Дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль.                                  |
| 11 | Развитие силы и координации. Совершенствование одиночного блокирования. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.                                | Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.  | Совершенствование скоростно-координационных качеств. Обучение проработке мышц туловища. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Развитие силового качества. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 10 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов                  | Развитие силового качества. Повторение техники сгибания туловища из положения, лежа, в сед. Правила проведения испытания. Контрольные испытания. Игры. | 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 проработке мышц тазового пояса, ног, стоп. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                 | Развитие выносливости. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 12 станций. Растяжка.   | 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 гибкости. Обучение проработке мышц ног, рук, стоп. Комплекс круговой тренировки. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                    | Развитие гибкости. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 14 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов                           | 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. Комплекс круговой тренировки с отягощениями. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.  | 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.  |
| 15 | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)   |  |  |   |  |   |

|                  |    |   |   |  |  |   |   |
|------------------|----|---|---|--|--|---|---|
|                  | 16 | Правила игры в волейбол. Судейство. Техника безопасности в волейболе. Правила оказания неотложной помощи при травмах. | Правила игры в баскетбол. Судейство. Техника безопасности в баскетболе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.   | Судейство в силовом фитнесе. Виды силового фитнеса. Техника безопасности в волейболе. Правила оказания неотложной помощи.  | Судейство в аэробике. Виды фитнеса. Техника безопасности в фитнесе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.                            | Техника безопасности в легкой атлетике. Правила оказания неотложной помощи при травмах.   | Техника безопасности в плавании. Правила оказания неотложной помощи на воде.                                      |
|                  | 17 | 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.                            |
|                  | 18 | Принципы правильного питания.   | Принципы правильного питания.   | Принципы правильного питания.  | Принципы правильного питания.  | Принципы правильного питания.   | Принципы правильного питания.   |
| <b>5 семестр</b> |    |   |   |  |  |   |   |
| 4                | 1  | Совершенствование перемещений, передач. Двусторонняя игра.  | Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование техники передачи – взаимодействие. Повторение бросков в кольцо. Игра.                                   | Совершенствование силы. Проработка мышц груди, плечевого пояса. Комплекс круговой тренировки.  | Совершенствование танцевального шага. Проработка мышц груди, плечевого пояса. Фитнес-йога. Комплекс из 6 упражнений, связки.                   | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Командная эстафета.  | 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. Проработка мышц плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки.   | Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога Комплекс из 8 упражнений, связки.  | Совершенствование техники челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета.                                     | 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. Проработка мышц груди и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.   | Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 10 упражнений, связки.  | Совершенствование техники отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Игры.                           | 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. Проработка мышц груди, плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки.  | Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 12 упражнений, связки.  | Совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине, правила проведения подтягивания. Контроль. Игры.          | Повторение плавания брасс в полной координации. Общая дистанция 800 м. Игры.                                      |
|                  | 5  | Совершенствование передачи, стоя спиной к цели. Совершенствование блокирования двумя игроками. Игра.                  | Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.  | Совершенствование выносливости. Проработка мышц рук, плечевого пояса, груди. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                | Совершенствование силового качества Фитбол-аэробика. Комплекс из 6 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                      | Совершенствование техники приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Игры.   | Повторение плавания брасс в полной координации Общая дистанция 1000 м. Эстафеты.                                  |
|                  | 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. Проработка мышц спины, плечевого пояса, ног. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Совершенствование скоростно-силового качества. Фитбол-аэробика. Композиция из 8 упражнений, связки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Совершенствование техники сгибания туловища из положения, лежа, в сед. Правила проведения испытания. Контрольные испытания. Игры. | 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                                 | Совершенствование скоростных качеств. Проработка тазового пояса, ног. Комплекс круговой  | Совершенствование скоростно-координационного качества. Фитбол-аэробика. Комплекс из 10 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных              | Совершенствование техники старта, финишного рывка, правильного дыхания в  | Повторение плавания дельфином – 300 м., в полной координации. Общая дистанция - 1000 м. Игры.                     |

|                  |  |   |  |   |   |  |   |
|------------------|--|---|--|---|---|--|---|
|                  |  |   | сдаче контрольных нормативов.  | тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.  | нормативов.   | беге на ср. дистанцию<br>Контрольные забеги на 500/1000 м.   |   |
| 8                | Повторение правил игры. Совершенствование отбивания мяча кулаком через сетку. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Совершенствование скоростно-координационного качества. Проработка мышц тазового пояса, ног, туловища. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Совершенствование выносливости. Фитбол-аэробика. Комплекс из 12 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                        | 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. Проработка мышц туловища. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.   | Совершенствование гибкости и скорости. Фитбол-аэробика. Комплекс из 14 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                 | Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 2000/3000м. Восстановление после бега.  | Повторение: кроль – 500, брасс – 500. Контрольные заплывы.   |   |
| 10               | <b>Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)</b>   |   |  |   |   |  |   |
| 11               | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности.   | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности.  | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности.   | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности.  | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности.  | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности.   |   |
| <b>6 семестр</b> |  |   |  |   |   |  |   |
| 5                | 1  | Совершенствование перемещений. Повторение передач. Двусторонняя игра.   | Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование техники передачи – взаимодействие. Повторение бросков в кольцо. Игра.  | Совершенствование силовой выносливости<br>Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.  | Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 6 упражнений. Релаксация.                                       | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Командная эстафета.   | 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<br>Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания. | Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 8 упражнений. Релаксация.                                       | Совершенствование техники челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета.                            | 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<br>Проработка мышц груди и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.                    | Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 10 упражнений. Релаксация.                                      | Совершенствование техники отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Игры.                  | 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. Учебная игра.  | Совершенствование силовой выносливости.<br>Проработка мышц груди, плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.  | Совершенствование скоростного качества. Скиппинг. Комплекс из 12 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.     | Совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине, правила проведения подтягивания. Контроль. Игры. | Совершенствование плавания брасс в полной координации. Общая дистанция 800 м. Игры.                                       |
|                  | 5  | Совершенствование передачи, стоя спиной к цели. Совершенствование е блокирования двумя игроками. Игра.  | Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Совершенствование тактических действий. Учебная игра.  | Совершенствование скоростно-силовой подготовки. Проработка мышц рук, плечевого пояса, груди. Комплекс круговой                                | Совершенствование силового качества. Скиппинг. Комплекс из 14 упражнений. Релаксация.                                       | Совершенствование техники приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Игры.                                | Совершенствование плавания брасс в полной координации Общая дистанция 1000 м. Эстафеты.                                   |

|    |   |   |   |  |  |  |  |
|----|---|---|---|--|--|--|--|
|    |   |   |   | тренировки. Постановка дыхания.  |  |  |  |
| 6  | Совершенствование техники, падений. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.  | Сопряженное развитие скоростно-силовой выносливости. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.          | Совершенствование скорости. Проработка мышц спины, плечевого пояса, ног. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Совершенствование скоростно-силового качества. Скиппинг. Комплекс из 16 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.         | Совершенствование техники прокачки пресса. Контрольные испытания. Игры.  | 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 технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Совершенствование выносливости. Проработка тазового пояса, ног. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.          | Совершенствование скоростно-координационного качества. Скиппинг. Комплекс из 18 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | 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.             | Совершенствование Комплекс круговой тренировки Проработка мышц тазового пояса, ног, туловища. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.          | Совершенствование выносливости. Скиппинг. Комплекс из 20 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                        | 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.                          | Проработка мышц туловища. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.  | Совершенствование гибкости. Скиппинг. Комплекс из 22 упражнений Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                             | Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания бега на длинную дистанцию. Контрольный забег 2000/3000м. | Совершенствование: кроль – 500, брасс – 500. Контрольные заплывы.                                    |  |
| 10 | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)   |   |   |  |  |  |  |
| 11 | Биологические ритмы человека  | Биологические ритмы человека  | Биологические ритмы человека  | Биологические ритмы человека   | Биологические ритмы человека   | Биологические ритмы человека   |  |
| 12 | Психо-эмоциональная гигиена.  | Психо-эмоциональная гигиена.  | Психо-эмоциональная гигиена.  | Психо-эмоциональная гигиена.   | Психо-эмоциональная гигиена.   | Психо-эмоциональная гигиена.   |  |

## 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   |
| <b>Волейбол</b>  |                          |                 |   |
| <b>2 семестр</b> |                          |                 |   |
| 1                | 1                        | 4               | Развитие двигательных способностей. Обучение техника перемещений по площадке. Обучение верхней прямой подаче, на точность. Учебная игра.      |
| 2                |                          | 4               | Развитие координационных способностей. Обучение передаче мяча сверху, двумя руками во встречных колоннах: у сетки, через сетку. Учебная игра. |
| 3                |                          | 4               | Развитие точности движений. Обучение нижней подачи на точность. Учебная игра.   |



|                             |   |           |   |
|-----------------------------|---|-----------|---|
| 4                           |   | 4         | Развитие скорости реакции. Обучение приему мяча снизу, двумя руками. Учебная игра.  |
| 5                           |   | 4         | Развитие скорости реакции. Обучение приему мяча, отраженного от сетки. Учебная игра.  |
| 6                           |   | 4         | Развитие координации. Обучение командно-тактическим действиям. Учебная игра.  |
| 7                           |   | 4         | Развитие координации. Повторение командных действий. Учебная игра.  |
| 8                           |   | 4         | Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча через сетку в прыжке. Учебная игра.   |
| 9                           |   | 4         | Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передачи сверху двумя руками, в зонах 5,3,5, стоя лицом к цели. Учебная игра.  |
| 10                          |   | 4         | Развитие скоростно – силовых способностей. Повторение передачи мяча через сетку, в прыжке на заднюю линию. Учебная игра.  |
| 11                          |   | 4         | Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками в зонах 5,3,4. Учебная игра.  |
| 12                          |   | 4         | Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передаче мяча сверху двумя руками в зонах 6,2,3 и 1,2,3, стоя лицом к цели. Учебная игра.  |
| 13                          |   | 4         | Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, стоя спиной к цели, в зонах 6,3,2 и 6,3,4. Учебная игра.                                       |
| 14                          |   | 4         | Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение приему мяча снизу, двумя руками и одной рукой с последующим падением и перекатом на бедро и спину. Игра.                                     |
| 15                          |   | 4         | Развитие точности движений. Повторение техники падений. Повторение верхней прямой подачи из-за лицевой линии. Учебная игра. Обучение падениям. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. |
| 16                          |   | 4         | Развитие гибкости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Судейская практика.   |
| 17                          |   | 4         | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов). Учебная игра.  |
| <b>Итого во 2 семестре:</b> |   | <b>68</b> |   |
| <b>3 семестр</b>            |   |           |   |
| 1                           |   | 4         | Развитие двигательных способностей. Повторение перемещений по площадке. Повторение передач. Учебная игра.   |
| 2                           |   | 4         | Развитие координационных качеств. Повторение приема снизу, двумя руками. Учебная игра, первая передача в зону.  |
| 3                           |   | 4         | Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение нижней прямой подачи. Учебная игра  |
| 4                           |   | 4         | Развитие координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, в зонах 5,3,4 и 6,2,3, стоя лицом к цели. Повторить технику падений. Учебная игра.                       |
| 5                           |   | 4         | Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча сверху двумя руками, в зонах 1,2,3. Повторить передачу в прыжке. Учебная игра.                                |
| 6                           |   | 4         | Развитие двигательно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, в зонах 6,3,2 и 6,3,4, стоя спиной к цели. Учебная игра.                                     |
| 7                           |   | 4         | Развитие силы и точности движений. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра.  |
| 8                           |   | 4         | Развитие силы и точности движений. Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному блокированию. Учебная игра.  |
| 9                           | 2 | 4         | Развитие силы и точности движений. Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному блокированию. Учебная игра.  |
| 10                          |   | 4         | Развитие силовых способностей. Повторение прямого нападающего удара. Эстафеты.  |
| 11                          |   | 4         | Развитие силы и координации. Повторение одиночного блокирования. Повторение нападающего удара. Учебная игра.  |
| 12                          |   | 4         | Развитие точности движений и силы. Повторение верхней боковой подачи. Прием мяча. Эстафеты.   |
| 13                          |   | 4         | Развитие силовых способностей и скорости реакции. Обучение блокированию двумя игроками. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Учебная игра.  |
| 14                          |   | 4         | Развитие скорости реакции. Обучение постановки блока. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.  |
| 15                          |   | 4         | Развитие силовых способностей. Разыгрывание мяча в тройках. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.  |
| 16                          |   | 4         | Развитие силовых способностей и скорости реакции. Обучение подачам мяча через сетку. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.   |
| 17                          |   | 4         | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)   |
| <b>Итого в 3 семестре:</b>  |   | <b>68</b> |   |
| <b>4 семестр</b>            |   |           |   |
| 1                           |   | 4         | Развитие двигательных способностей. Совершенствование перемещений по площадке. Повторение передач. Учебная игра.  |
| 2                           |   | 4         | Развитие координационных качеств. Совершенствование приема мяча снизу, двумя руками. Учебная игра, первая передача в зону.  |
| 3                           |   | 4         | Развитие силовых способностей и точности движений. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра   |
| 4                           |   | 4         | Развитие координационных качеств. Совершенствование передачи мяча сверху, двумя руками, в разных зонах, стоя лицом к цели. Повторить технику падений. Учебная игра.                       |
| 5                           |   | 4         | Развитие силовых способностей и точности движений. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, в разных зонах. Повторить передачу в прыжке. Учебная игра.                        |
| 6                           | 3 | 4         | Развитие двигательно-координационных качеств. Совершенствование передачи мяча сверху, двумя руками, в разных зонах, стоя спиной к цели. Учебная игра.                                     |
| 7                           |   | 4         | Развитие силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающего удара. Учебная игра.   |
| 8                           |   | 4         | Развитие силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование одиночного блокирования. Учебная игра.  |
| 9                           |   | 4         | Развитие силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование одиночному блокированию. Учебная игра.  |
| 10                          |   | 4         | Развитие силовых способностей. Совершенствование прямого нападающего удара. Эстафеты.   |
| 11                          |   | 4         | Развитие силы и координации. Совершенствование одиночного блокирования. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.  |

|                                 |   |            |   |
|---------------------------------|---|------------|---|
| 12                              |   | 4          | Развитие точности движений и силы. Совершенствование верхней боковой подачи. Прием мяча. Эстафеты.  |
| 13                              |   | 4          | Развитие силовых способностей и скорости реакции. Совершенствование блокирования двумя игроками. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Учебная игра.       |
| 14                              |   | 4          | Развитие скоростно-координационных качеств. Совершенствование верхней прямой подачи. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.             |
| 15                              |   | 8          | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)   |
| <b>Итого в 4 семестре:</b>      |   | <b>64</b>  |   |
| <b>5 семестр</b>                |   |            |   |
| 1                               | 4 | 4          | Совершенствование перемещений, передач. Двусторонняя игра.  |
| 2                               |   | 6          | Совершенствование передач и приемов. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.   |
| 3                               |   | 6          | Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование одиночного блока. Игра.   |
| 4                               |   | 6          | Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение блокированию двумя игроками. Игра.  |
| 5                               |   | 6          | Совершенствование передачи, стоя спиной к цели. Совершенствование блокирования двумя игроками. Игра.  |
| 6                               |   | 8          | Совершенствование техники, падений. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.  |
| 7                               |   | 8          | Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.  |
| 8                               |   | 8          | Повторение правил игры. Совершенствование отбивания мяча кулаком через сетку. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                                  |
| 9                               |   | 8          | Совершенствование одиночного блокирования. Совершенствование действий в нападении и защите. Игра.   |
| 10                              |   | 8          | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)   |
| <b>Итого в 5 семестре:</b>      |   | <b>68</b>  |   |
| <b>6 семестр</b>                |   |            |   |
| 1                               | 5 | 4          | Совершенствование перемещений. Повторение передач. Двусторонняя игра.   |
| 2                               |   | 4          | Совершенствование передач и приемов. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.   |
| 3                               |   | 4          | Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование одиночного блока. Игра.   |
| 4                               |   | 6          | Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение блокированию двумя игроками. Игра.  |
| 5                               |   | 4          | Совершенствование передачи, стоя спиной к цели. Совершенствование е блокирования двумя игроками. Игра.  |
| 6                               |   | 4          | Совершенствование техники, падений. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.  |
| 7                               |   | 4          | Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.  |
| 8                               |   | 6          | Повторение правил игры. Совершенствование отбивания мяча кулаком через сетку. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                                  |
| 9                               |   | 8          | Совершенствования одиночного блокирования. Повторение действий в нападении и защите. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                           |
| 10                              |   | 8          | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)   |
| <b>Итого в 6 семестре:</b>      |   | <b>52</b>  |   |
| <b>ИТОГО со 2 по 6 семестр:</b> |   | <b>320</b> |   |
| <b>Баскетбол</b>                |   |            |   |
| <b>2 семестр</b>                |   |            |   |
| 1                               | 1 | 4          | Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по площадке. Обучение передачам мяча на месте и в парах. Игра.  |
| 2                               |   | 4          | Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение технике ведения мяча, с резкой сменой направлений. Эстафеты с элементами ведения мяча.                     |
| 3                               |   | 4          | Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по площадке. Повторение передач в парах, в движении. Учебная игра.  |
| 4                               |   | 4          | Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Обучение технике ведения и броска в кольцо на точность. Правила игры. Учебная игра.                               |
| 5                               |   | 4          | Сопряженное развитие скорости, силовых качеств и быстроты. Обучение ведению и передачам мяча в ведении. Учебная игра.   |
| 6                               |   | 4          | Развитие двигательной реакции. Обучение техническим приемам ведения и передач мяча в движении. Учебная игра.  |
| 7                               |   | 4          | Развитие двигательной реакции. Передача мяча в парах с броском в кольцо. Учебная игра.  |
| 8                               |   | 4          | Развитие скоростно-координационных способностей и быстроты. Обучение ведению мяча с броском в кольцо с расстояния, на точность. Учебная игра.                   |
| 9                               |   | 4          | Развитие скоростно-координационных способностей и быстроты. Обучение ведению мяча с обводкой партнера и броском в кольцо. Учебная игра.                         |
| 10                              |   | 4          | Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техническим приемам. Обучение броскам в кольцо. Учебная игра.   |
| 11                              |   | 4          | Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом. Обучение броскам в кольцо со штрафной линии. Игра.                |
| 12                              |   | 4          | Сопряженное развитие быстроты и силы. Обучение технико-тактическим действиям на площадке. Учебная игра.   |
| 13                              |   | 4          | Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических и тактических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. |
| 14                              |   | 4          | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.            |

|                             |   |           |  |
|-----------------------------|---|-----------|--|
| 15                          |   | 4         | Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.   |
| 16                          |   | 4         | Развитие гибкости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Судейская практика.  |
| 17                          |   | 4         | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов). Учебная игра.   |
| <b>Итого во 2 семестре:</b> |   | <b>68</b> |  |
| <b>3 семестр</b>            |   |           |  |
| 1                           | 2 | 4         | Развитие скоростно-координационных качеств и меткости. Обучение передачам мяча двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра.                                      |
| 2                           |   | 4         | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам. Учебная игра.  |
| 3                           |   | 4         | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам взаимодействия. Учебная игра.   |
| 4                           |   | 4         | Развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам владения мячом. Учебная игра.   |
| 5                           |   | 4         | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом в парах. Учебная игра.   |
| 6                           |   | 4         | Сопряженное развитие скоростно-силовых качеств и меткости. Обучение тактическим приемам. Учебная игра.   |
| 7                           |   | 4         | Сопряженное развитие скоростно-силовых качеств и координации. Обучение тактическим приемам взаимодействия. Учебная игра.   |
| 8                           |   | 4         | Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра.  |
| 9                           |   | 4         | Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение передачам двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра.  |
| 10                          |   | 4         | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение тактическим приемам. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.   |
| 11                          |   | 4         | Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.  |
| 12                          |   | 4         | Развитие координационных способностей и быстроты. Обучение передачи мяча одной рукой (в статическом положении). Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.   |
| 13                          |   | 4         | Развитие координационных способностей. Обучение передачи одной рукой в динамическом положении. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.  |
| 14                          |   | 4         | Развитие силовых способностей. Обучение передачам мяча с ударом о пол. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.  |
| 15                          |   | 4         | Развитие координационных способностей. Обучение передачам мяча в парах в динамическом положении. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.  |
| 16                          |   | 4         | Развитие меткости. Броски мяча в кольцо со штрафной линии. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.  |
| 17                          |   | 4         | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)  |
| <b>Итого в 3 семестре:</b>  |   | <b>68</b> |  |
| <b>4 семестр</b>            |   |           |  |
| 1                           | 3 | 4         | Развитие сопряженного качества скоростной силы и скорости реакции. Передачи двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра.   |
| 2                           |   | 4         | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра.   |
| 3                           |   | 4         | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники приема, передачи мяча в парах. Учебная игра.   |
| 4                           |   | 4         | Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники приема, ведения мяча в тройках. Учебная игра.  |
| 5                           |   | 4         | Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра.   |
| 6                           |   | 4         | Сопряженное развитие скоростного качества и скорости реакции. Совершенствование тактических приемов. Учебная игра.   |
| 7                           |   | 4         | Сопряженное развитие скорости реакции и меткости. Совершенствование тактических приемов и броска в кольцо на точность попадания. Учебная игра.   |
| 8                           |   | 4         | Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.   |
| 9                           |   | 4         | Сопряженное развитие координации в движении и скорости реакции. Передачи двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. |
| 10                          |   | 4         | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование тактических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.  |
| 11                          |   | 4         | Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.  |
| 12                          |   | 4         | Развитие координационных способностей и быстроты. Передача мяча одной рукой (в статическом положении). Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.  |
| 13                          |   | 4         | Развитие координационных способностей. Передачи одной рукой в статическом положении. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.  |
| 14                          |   | 4         | Развитие скоростно-координационных качеств. Совершенствование броска в кольцо со штрафной линии. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.  |
| 15                          |   | 8         | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)  |
| <b>Итого в 4 семестре:</b>  |   | <b>64</b> |  |
| <b>5 семестр</b>            |   |           |  |
| 1                           | 4 | 4         | Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование техники передачи – взаимодействие. Повторение бросков в кольцо. Игра.  |
| 2                           |   | 4         | Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование передач одной рукой. Игра.   |
| 3                           |   | 6         | Сопряженное развитие быстроты и силы. Учебная игра. Правила судейства.   |
| 4                           |   | 6         | Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Учебная игра.  |

|                                 |   |            |   |
|---------------------------------|---|------------|---|
| 5                               |   | 8          | Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.  |
| 6                               |   | 8          | Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче 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.               |
| 9                               |   | 8          | Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                            |
| 10                              |   | 8          | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)   |
| <b>Итого в 5 семестре:</b>      |   | <b>68</b>  |   |
| <b>6 семестр</b>                |   |            |   |
| 1                               | 5 | 4          | Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование техники передачи – взаимодействие. Повторение бросков в кольцо. Игра.                                   |
| 2                               |   | 6          | Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование передач одной рукой. Игра.  |
| 3                               |   | 4          | Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование технико-тактических действий. Учебная игра. Правила судейства.  |
| 4                               |   | 4          | Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Совершенствование технико-тактических действий. Учебная игра.                                   |
| 5                               |   | 6          | Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Совершенствование тактических действий. Учебная игра.   |
| 6                               |   | 4          | Сопряженное развитие скоростно-силовой выносливости. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.            |
| 7                               |   | 4          | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.   |
| 8                               |   | 4          | Развитие координационных способностей и быстроты Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                |
| 9                               |   | 8          | Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                            |
| 10                              |   | 8          | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)   |
| <b>Итого в 6 семестре:</b>      |   | <b>52</b>  |   |
| <b>ИТОГО со 2 по 6 семестр:</b> |   | <b>320</b> |   |
| <b>СИЛОВОЙ ФИТНЕС</b>           |   |            |   |
| <b>2 семестр</b>                |   |            |   |
| 1                               | 1 | 4          | Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса. Постановка дыхания. Комплекс круговой тренировки.                               |
| 2                               |   | 4          | Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц шеи, груди, верхнего плечевого пояса. Комплекс круговой тренировки .                                    |
| 3                               |   | 4          | Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки .   |
| 4                               |   | 4          | Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц груди и спины. Комплекс круговой тренировки   |
| 5                               |   | 4          | Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки  |
| 6                               |   | 4          | Развитие силовой выносливости. Обучение комплексной проработке верхней части туловища. Комплекс круговой тренировки.  |
| 7                               |   | 4          | Развитие выносливости. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Обучение проработке мышц тазового пояса, ног, туловища.                                       |
| 8                               |   | 4          | Развитие скоростных способностей. Подготовка к сдаче контрольных нормативов Обучение проработке мышц шеи, рук.  |
| 9                               |   | 4          | Развитие скоростно-координационного качества. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.Круговая тренировка.  |
| 10                              |   | 4          | Развитие скоростно-силового качества. Подготовка к сдаче контрольных нормативов Обучение проработке мышц туловища.  |
| 11                              |   | 4          | Развитие меткости. Подготовка к сдаче контрольных нормативов Комплекс круговой тренировки.  |
| 12                              |   | 4          | Развитие координации. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.  |
| 13                              |   | 4          | Развитие гибкости. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.   |
| 14                              |   | 4          | Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц туловища, ног. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                      |
| 15                              |   | 4          | Развитие силовых качеств. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.  |
| 16                              |   | 4          | Развитие силовой выносливости. Круговая тренировка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.  |
| 17                              |   | 4          | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)   |
| <b>Итого во 2 семестре:</b>     |   | <b>68</b>  |   |
| <b>3 семестр</b>                |   |            |   |
| 1                               | 2 | 4          | Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.                                    |
| 2                               |   | 4          | Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.                                   |
| 3                               |   | 4          | Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц шеи и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.   |
| 4                               |   | 4          | Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц груди и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.   |
| 5                               |   | 4          | Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.                       |



|                                 |   |            |   |
|---------------------------------|---|------------|---|
| 4                               |   | 6          | Совершенствование силовой выносливости. Проработка мышц груди, плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.   |
| 5                               |   | 4          | Совершенствование скоростно-силовой подготовки. Проработка мышц рук, плечевого пояса, груди. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.  |
| 6                               |   | 4          | Совершенствование скорости. Проработка мышц спины, плечевого пояса, ног. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.   |
| 7                               |   | 4          | Совершенствование выносливости. Проработка тазового пояса, ног. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.  |
| 8                               |   | 4          | Совершенствование Комплекс круговой тренировки Проработка мышц тазового пояса, ног, туловища. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.  |
| 9                               |   | 8          | Проработка мышц туловища. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.  |
| 10                              |   | 8          | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)   |
| <b>Итого в 6 семестре:</b>      |   | <b>52</b>  |   |
| <b>ИТОГО со 2 по 6 семестр:</b> |   | <b>320</b> |   |
| <b>ФИТНЕС (Аэробика)</b>        |   |            |   |
| <b>2 семестр</b>                |   |            |   |
| 1                               | 1 | 4          | Развитие двигательных способностей. Обучение технике танцевальных аэробных движений. Танцевальная композиция из 6 движений. Релакс.   |
| 2                               |   | 4          | Развитие двигательного-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 6 движений. Релакс.  |
| 3                               |   | 4          | Развитие двигательного-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 8 движений. Релакс.  |
| 4                               |   | 4          | Развитие двигательного-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 10 движений. Релакс.   |
| 5                               |   | 4          | Развитие двигательного-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 12 движений. Релакс.   |
| 6                               |   | 4          | Развитие двигательного-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 14 движений. Релакс.   |
| 7                               |   | 4          | Развитие двигательного-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 16 движений. Релакс.   |
| 8                               |   | 4          | Развитие двигательного-координационных способностей и чувства ритма. Обучение круговой тренировке в аэробике Построение танцевальной композиции. Подготовка к сдаче контрольных нормативов                                    |
| 9                               |   | 4          | Развитие скоростного качества. Обучение круговой тренировке в аэробике. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 6 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов                |
| 10                              |   | 4          | Развитие скоростно-координационного качества. Обучение круговой тренировке в аэробике. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 8 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов |
| 11                              |   | 4          | Развитие скоростно-силового качества. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 10 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов                     |
| 12                              |   | 4          | Развитие выносливости. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 12 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов                                    |
| 13                              |   | 4          | Развитие гибкости. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 14 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов  |
| 14                              |   | 4          | Развитие силы. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 16 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов  |
| 15                              |   | 4          | Развитие силовой выносливости. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 18 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов                            |
| 16                              |   | 4          | Развитие координации. Ритмопластика. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов   |
| 17                              |   | 4          | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)   |
| <b>Итого во 2 семестре:</b>     |   | <b>68</b>  |   |
| <b>3 семестр</b>                |   |            |   |
| 1                               | 2 | 4          | Развитие двигательных способностей Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 8 упражнений. Медитация.  |
| 2                               |   | 4          | Развитие двигательных способностей Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 10 упражнений. Медитация.   |
| 3                               |   | 4          | Развитие двигательных способностей Обучение технике спортивной аэробики Стэп-аэробика. Комплекс из 12 упражнений. Медитация.  |
| 4                               |   | 4          | Развитие двигательного-координационного качества Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 14 упражнений. Медитация.   |
| 5                               |   | 4          | Развитие двигательного-координационного качества Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 16 упражнений. Медитация.   |
| 6                               |   | 4          | Развитие силовой выносливости. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 18 упражнений. Медитация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов   |
| 7                               |   | 4          | Развитие силы. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 20 упражнений. Медитация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов   |
| 8                               |   | 4          | Развитие скорости. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 22 упражнений. Медитация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов   |
| 9                               |   | 4          | Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 6 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов   |
| 10                              |   | 4          | Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 8 станций. Пилатес Подготовка к сдаче контрольных нормативов  |
| 11                              |   | 4          | Развитие гибкости. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 10 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов   |



|                                 |   |            |  |
|---------------------------------|---|------------|--|
| 10                              |   | 8          | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)  |
| <b>Итого в 6 семестре:</b>      |   | <b>52</b>  |  |
| <b>ИТОГО со 2 по 6 семестр:</b> |   | <b>320</b> |  |
| <b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>          |   |            |  |
| <b>2 семестр</b>                |   |            |  |
| 1                               | 1 | 4          | Вводное занятие. Обучение техники низкого старта. Многоскоки. Подтягивания. Эстафета.  |
| 2                               |   | 4          | Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике прыжка в длину, с места. Тестирование прыжка. Игры.   |
| 3                               |   | 4          | Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике метания малого мяча на дальность. Тестирование. Игры.   |
| 4                               |   | 4          | Развитие скоростного качества. Обучение технике бега на 100 метров. Тестирование. Эстафета. Подвижные игры.  |
| 5                               |   | 4          | Развитие скоростного качества. Обучение технике бега на 300 м., Тестирование. Подвижные игры. Эстафета.  |
| 6                               |   | 4          | Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике эстафетного бега. Эстафета.   |
| 7                               |   | 4          | Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике челночного бега 3 x 10 м. Эстафета.   |
| 8                               |   | 4          | Развитие силового качества. Обучение технике отжиманий от пола. Тестирование силового качества, правила приема норматива. Игры.                                |
| 9                               |   | 4          | Развитие силового качества. Обучение технике подтягивания на высокой и низкой перекладине. Тестирование силового качества, правила приема норматива. Эстафеты. |
| 10                              |   | 4          | Развитие силового качества. Обучение технике приседаний. Тестирование силового качества. Игры.   |
| 11                              |   | 4          | Развитие силового качества. Обучение сгибанию туловища из положения, лежа, в сед. Тестирование силового качества. Подвижные игры.                              |
| 12                              |   | 4          | Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Тестирование бега на 500/1000 м. Техника восстановления после бега.               |
| 13                              |   | 4          | Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Тестирование бега на 1000/1500 м. Техника восстановления после бега.              |
| 14                              |   | 4          | Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Тестирование бега на 2000/3000 м. Техника восстановления после бега.              |
| 15                              |   | 4          | Развитие координации. Обучение бегу со сменой направлений. Бег по заданному направлению. Эстафеты. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                  |
| 16                              |   | 4          | Развитие меткости. Метание мяча на точность попадания. Игры. Подготовка к сдаче нормативов.  |
| 17                              |   | 4          | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)  |
| <b>Итого во 2 семестре:</b>     |   | <b>68</b>  |  |
| <b>3 семестр</b>                |   |            |  |
| 1                               | 2 | 4          | Вводное занятие Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике метания малого мяча на дальность. Игра.   |
| 2                               |   | 4          | Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике прыжка в длину, с места. Многоскоки. Контрольное испытание прыжок в длину. Игры.                        |
| 3                               |   | 4          | Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике метания малого мяча на дальность и точность. Контрольный бросок на результат. Игры.                     |
| 4                               |   | 4          | Развитие скоростного качества. Обучение технике низкого старта, финиша, постановка дыхания в беге на 100 м. Контрольный забег на 100 м. Эстафета.              |
| 5                               |   | 4          | Развитие скоростного качества. Обучение технике высоко страта, рывка на финише в бега на 300 м., Контрольный забег на 300 м. Игра.                             |
| 6                               |   | 4          | Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Командная эстафета.  |
| 7                               |   | 4          | Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета.                             |
| 8                               |   | 4          | Развитие силового качества. Обучение технике отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Игры.                                     |
| 9                               |   | 4          | Развитие силового качества. Обучение технике подтягивания на высокой и низкой перекладине. правила проведения подтягивания. Контроль. Игры.                    |
| 10                              |   | 4          | Развитие силового качества. Обучение технике приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Игры.   |
| 11                              |   | 4          | Развитие силового качества. Обучение сгибанию туловища из положения, лежа, в сед. Правила проведения испытания. Контрольные испытания. Игры.                   |
| 12                              |   | 4          | Развитие выносливости. Обучение технике старта, финишного рывка, правильного дыхания в беге на ср. дистанцию Контрольные забеги на 500/1000 м.                 |
| 13                              |   | 4          | Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Контрольные забеги на 1000/1500 м. Восстановление после бега.                     |
| 14                              |   | 4          | Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 2000/3000 м. Восстановление после бега.                      |
| 15                              |   | 4          | Развитие координации. Обучение бегу со сменой направлений. Бег по контрольным точкам. Эстафеты. Подвижные игры.  |
| 16                              |   | 4          | Развитие меткости. Метание мяча на точность попадания. Игры. Подготовка к сдаче нормативов.  |
| 17                              |   | 4          | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)  |
| <b>Итого в 3 семестре:</b>      |   | <b>68</b>  |  |
| <b>4 семестр</b>                |   |            |  |
| 1                               | 3 | 4          | Вводное занятие Развитие скоростно-силового качества. Повторение техники метания малого мяча на дальность. Игра.   |
| 2                               |   | 4          | Развитие скоростно-силового качества. Повторение техники прыжка в длину, с места. Многоскоки. Контрольное испытание прыжок в длину. Игры.                      |
| 3                               |   | 4          | Развитие скоростно-силового качества. Повторение техники метания малого мяча на дальность и точность. Контрольный бросок на результат. Игры.                   |



|                                 |  |            |  |
|---------------------------------|--|------------|--|
| 4                               |  | 4          | Развитие скоростного качества. Повторение техники низкого старта, финиша, постановка дыхания в беге на 100 м. Контрольный забег на 100 м. Эстафета.        |
| 5                               |  | 4          | Развитие скоростного качества. Повторение техники высоко старта, рывка на финише в беге на 300 м., Контрольный забег на 300 м. Игра.                       |
| 6                               |  | 4          | Развитие скоростно-координационного качества. Повторение техники передачи эстафетной палочки. Командная эстафета.  |
| 7                               |  | 4          | Развитие скоростно-координационного качества. Повторение техники челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета.                       |
| 8                               |  | 4          | Развитие силового качества. Повторение техники отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Игры.                               |
| 9                               |  | 4          | Развитие силового качества. Повторение техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. правила проведения подтягивания. Контроль. Игры.              |
| 10                              |  | 4          | Развитие силового качества. Повторение техники приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Игры.   |
| 11                              |  | 4          | Развитие силового качества. Повторение техники сгибания туловища из положения, лежа, в сед. Правила проведения испытания. Контрольные испытания. Игры.     |
| 12                              |  | 4          | Развитие выносливости. Повторение техники старта, финишного рывка, правильного дыхания в беге на ср. дистанциюКонтрольные 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)  |
| <b>Итого в 4 семестре:</b>      |  | <b>64</b>  |  |
| <b>5 семестр</b>                |  |            |  |
| 1                               |  | 4          | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Командная эстафета.   |
| 2                               |  | 4          | Совершенствование техники челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета.  |
| 3                               |  | 6          | Совершенствование техники отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Игры.  |
| 4                               |  | 6          | Совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. правила проведения подтягивания. Контроль. Игры.                                   |
| 5                               |  | 8          | Совершенствование техники приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Игры.  |
| 6                               |  | 8          | Совершенствование техники сгибания туловища из положения, лежа, в сед. Правила проведения испытания. Контрольные испытания. Игры.                          |
| 7                               |  | 8          | Совершенствование техники старта, финишного рывка, правильного дыхания в беге на ср. дистанциюКонтрольные 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)  |
| <b>Итого в 5 семестре:</b>      |  | <b>68</b>  |  |
| <b>6 семестр</b>                |  |            |  |
| 1                               |  | 4          | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Командная эстафета.   |
| 2                               |  | 6          | Совершенствование техники челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета.  |
| 3                               |  | 4          | Совершенствование техники отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Игры.  |
| 4                               |  | 4          | Совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. правила проведения подтягивания. Контроль. Игры.                                   |
| 5                               |  | 4          | Совершенствование техники приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Игры.  |
| 6                               |  | 4          | Совершенствование техники прокачки пресса. Контрольные испытания. Игры.  |
| 7                               |  | 6          | Совершенствование техники бега на ср. дистанциюКонтрольный забег на 500/1000м.   |
| 8                               |  | 4          | Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 1000/1500м.  |
| 9                               |  | 8          | Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания бега на длинную дистанцию Контрольный забег 2000/3000м.                                      |
| 10                              |  | 8          | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)  |
| <b>Итого в 6 семестре:</b>      |  | <b>52</b>  |  |
| <b>ИТОГО со 2 по 6 семестр:</b> |  | <b>320</b> |  |
| <b>ПЛАВАНИЕ</b>                 |  |            |  |
| <b>2 семестр</b>                |  |            |  |
| 1                               |  | 4          | Вводное занятие. Обучение техники правильного дыхания в воде. Погружения в воду. Задержки дыхания. Игры.   |
| 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. |
| 3                               |  | 4          | Обучение стилю плавания кроль на груди. Техника выполнения движения руками. Постановка дыхания. Проплывание отрезков кролем на груди – 7 x 50 м.           |
| 4                               |  | 4          | Обучение стилю плавания кроль на груди. Техника работы рук и ног в координации. Общая дистанция 800 м.   |
| 5                               |  | 4          | Обучение стилю плавания кроль в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 1 гребок. Общая дистанция - 800 м.                                      |
| 6                               |  | 4          | Обучение стилю плавания кроль на спине в полной координации – 300 м. Постановка дыхания, вдох через 2 гребка. Общая дистанция - 800 м.                     |

|                            |   |           |  |
|----------------------------|---|-----------|--|
| 7                          |   | 4         | Обучение стилю плавания кроль на спине в полной координации – 400 м. Общая дистанция - 800 м. Эстафеты.  |
| 8                          |   | 4         | Обучение стилю плавания кроль на груди в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 3 гребка. Общая дистанция - 1000 м.  |
| 9                          |   | 4         | 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                         |   | 4         | Обучение стилю плавания брасс. Техника выполнения движения ногами. Постановка дыхания. Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5 x 50 м.  |
| 11                         |   | 4         | 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                         |   | 4         | Обучение стилю плавания брасс, в полной координации. Постановка дыхания. Общая дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль.   |
| 13                         |   | 4         | Обучение стилю плавания брасс, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Общая дистанция – 400 – брасс, 500 – кроль.  |
| 14                         |   | 4         | Обучение стилю плавания брасс, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Общая дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль.  |
| 15                         |   | 4         | Обучение технике ныряния, со стартом с тумбочки, с бортика. Общая дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. Игры.  |
| 16                         |   | 4         | Общая дистанция 1000 м. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.   |
| 17                         |   | 4         | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)  |
| <b>Итого за 2 семестр:</b> |   | <b>68</b> |  |
| <b>3 семестр</b>           |   |           |  |
| 1                          |   | 4         | Вводное занятие. Повторение техники правильного дыхания в воде. Погружения в воду. Ныряние, задержки дыхания. Игры.  |
| 2                          |   | 4         | Повторение стиля плавания кроль на груди. Постановка дыхания. Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5 x 50 м.   |
| 3                          |   | 4         | Повторение стиля плавания кроль на груди. Техника движения рук. Постановка дыхания. Проплывание отрезков кролем на груди – 7 x 50 м.   |
| 4                          |   | 4         | Повторение стиля плавания кроль на груди. Техника работы рук и ног в координации. Общая дистанция 800 м.   |
| 5                          |   | 4         | Повторение стиля плавания кроль в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 1 гребок. Общая дистанция - 800 м.  |
| 6                          |   | 4         | Повторение стиля плавания кроль на спине в полной координации – 300 м. Постановка дыхания, вдох через 2 гребка. Общая дистанция - 800 м.   |
| 7                          |   | 4         | Повторение стиля плавания кроль на спине в полной координации – 400 м. Общая дистанция - 800 м. Эстафеты.  |
| 8                          |   | 4         | Повторение стиля плавания кроль на груди в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 3 гребка. Общая дистанция - 1000 м.  |
| 9                          | 2 | 4         | Повторение стиля плавания кроль на груди и спине, в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 2 гребка. Общая дистанция - 1000 м (с чередованием, по 100 м. )                   |
| 10                         |   | 4         | Повторение плавания стилем брасс. Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5 x 50 м.   |
| 11                         |   | 4         | Повторение стиля плавания брасс. Техника выполнения руками. Проплывание отрезков брасом, с доской в ногах – 50 м. Дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль на груди.                         |
| 12                         |   | 4         | Повторение стиля плавания брасс, в полной координации. Дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль.   |
| 13                         |   | 4         | Повторение стиля плавания брасс, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Дистанция – 400 – брасс, 500 – кроль.  |
| 14                         |   | 4         | Повторение стиля плавания брасс, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль.  |
| 15                         |   | 4         | Повторение техники ныряния, со стартом с тумбочки, с бортика. Дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. Игры.  |
| 16                         |   | 4         | Общая дистанция 1000 м. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.   |
| 17                         |   | 4         | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)  |
| <b>Итого за 3 семестр:</b> |   | <b>68</b> |  |
| <b>4 семестр</b>           |   |           |  |
| 1                          |   | 4         | Вводное занятие. Повторение стиля кроль на груди. Проплывание отрезков кролем на груди – 7 x 50 м. Эстафеты.   |
| 2                          |   | 4         | Повторение плавания кроль на груди. Общая дистанция 800 м.   |
| 3                          |   | 4         | Повторение плавания кроль в полной координации. Общая дистанция - 800 м.   |
| 4                          |   | 4         | Повторение плавания кроль на спине в полной координации – 300 м. Общая дистанция - 800 м.  |
| 5                          |   | 4         | Повторение плавания кроль на спине в полной координации – 400 м. Общая дистанция - 800 м. Эстафеты.  |
| 6                          |   | 4         | Повторение плавания кроль на груди в полной координации. Общая дистанция - 1000 м.   |
| 7                          |   | 4         | Повторение плавания кроль на груди и спине, в полной координации. Общая дистанция - 1000 м (с чередованием, по 100 м.)   |
| 8                          | 3 | 4         | Повторение плавания брасом. Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5 x 50 м.   |
| 9                          |   | 4         | Повторение плавания брасом. Дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль на груди.   |
| 10                         |   | 4         | Повторение плавания брасс, в полной координации. Дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль.   |
| 11                         |   | 4         | Повторение плавания брасом, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Дистанция – 400 – брасс, 500 – кроль.   |
| 12                         |   | 4         | Повторение плавания брасом, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль.   |
| 13                         |   | 4         | Повторение техники ныряния, со стартом, с тумбочки, с бортика. Дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. Игры.   |
| 14                         |   | 4         | Общая дистанция 1000 м. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.   |

|                                 |   |            |   |
|---------------------------------|---|------------|---|
| 15                              |   | 8          | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)   |
| <b>Итого за 4 семестр:</b>      |   | <b>64</b>  |   |
| <b>5 семестр</b>                |   |            |   |
| 1                               | 4 | 4          | Вводное занятие. Повторение кроль на груди в полной координации с постановкой дыхания. Дистанция 600 м. Эстафеты.         |
| 2                               |   | 4          | Повторение плавания кроль на груди в полной координации Общая дистанция 800 м. Игры.                                      |
| 3                               |   | 6          | Повторение плавания кроль на груди в полной координации Общая дистанция 1000 м. Игры                                      |
| 4                               |   | 6          | Повторение плавания брасс в полной координации. Общая дистанция 800 м. Игры.  |
| 5                               |   | 8          | Повторение плавания брасс в полной координации Общая дистанция 1000 м. Эстафеты.  |
| 6                               |   | 8          | Обучение плаванию дельфином. Постановка дыхания – 200 м. Общая дистанция 800 м. Эстафеты.                                 |
| 7                               |   | 8          | Повторение плавания дельфином – 300 м., в полной координации. Общая дистанция - 1000 м. Игры.                             |
| 8                               |   | 8          | Повторение плавания дельфином – 400 м. Общая дистанция – 1000 м.  |
| 9                               |   | 8          | Повторение: кроль – 500, брасс – 500. Контрольные заплывы.  |
| 10                              |   | 8          | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)   |
| <b>Итого за 5 семестр:</b>      |   | <b>68</b>  |   |
| <b>6 семестр</b>                |   |            |   |
| 1                               | 5 | 4          | Вводное занятие. Совершенствование: кроль на груди в полной координации с постановкой дыхания. Дистанция 600 м. Эстафеты. |
| 2                               |   | 4          | Совершенствование плавания кроль на груди в полной координации Общая дистанция 800 м. Игры.                               |
| 3                               |   | 4          | Совершенствование плавания кроль на груди в полной координации Общая дистанция 1000 м. Игры                               |
| 4                               |   | 6          | Совершенствование плавания брасс в полной координации. Общая дистанция 800 м. Игры.                                       |
| 5                               |   | 4          | Совершенствование плавания брасс в полной координации Общая дистанция 1000 м. Эстафеты.                                   |
| 6                               |   | 4          | Совершенствование плаванию дельфином. Постановка дыхания – 200 м. Общая дистанция 800 м. Эстафеты.                        |
| 7                               |   | 6          | Совершенствование плавания дельфином – 300 м., в полной координации. Общая дистанция - 1000 м. Игры.                      |
| 8                               |   | 4          | Совершенствование плавания дельфином – 400 м. Общая дистанция – 1000 м.   |
| 9                               |   | 8          | Совершенствование: кроль – 500, брасс – 500. Контрольные заплывы.   |
| 10                              |   | 8          | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)   |
| <b>Итого за 6 семестр:</b>      |   | <b>52</b>  |   |
| <b>ИТОГО со 2 по 6 семестр:</b> |   | <b>320</b> |   |

Лабораторные работы - учебным планом не предусмотрены

### Самостоятельная работа студента ОФО

Таблица 5.2.2.

| № п/п                      | Номер раздела дисциплины | Объем, час. ОФО | Тема занятия по видам физкультурно-спортивной деятельности   | Вид СРС   |
|----------------------------|--------------------------|-----------------|--|---|
| <b>ВОЛЕЙБОЛ</b>            |                          |                 |  |   |
| <b>4 семестр</b>           |                          |                 |  |   |
| <b>5 семестр</b>           |                          |                 |  |   |
| 11                         | 5                        | 2               | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности.   | Изучение теоретического материала по разделам программы |
| <b>Итого в 5 семестре:</b> |                          | <b>2</b>        |  |   |
| <b>6 семестр</b>           |                          |                 |  |   |
| 11                         | 6                        | 2               | Правила игры в волейбол. Судейство. Техника безопасности в волейболе. Правила оказания неотложной помощи | Изучение теоретического                                 |

|                            |   |          |   |   |
|----------------------------|---|----------|---|---|
|                            |   |          | при травмах.  | материала по разделам программы   |
| 12                         |   | 2        | Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.                                    |   |
|                            |   | 2        | Принципы правильного питания.   |   |
| <b>Итого в 6 семестре:</b> |   | <b>6</b> |   |   |
| <b>ВСЕГО:</b>              |   | <b>8</b> |   |   |
| <b>БАСКЕТБОЛ</b>           |   |          |   |   |
| <b>5 семестр</b>           |   |          |   |   |
| 11                         | 5 | 2        | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности.  | Изучение теоретического материала по разделам программы                                 |
| <b>Итого в 5 семестре:</b> |   | <b>2</b> |   |   |
| <b>6 семестр</b>           |   |          |   |   |
| 11                         | 6 | 2        | Правила игры в баскетболе. Судейство. Техника безопасности в баскетболе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.  | Изучение теоретического материала по разделам программ<br>Принципы правильного питания. |
| 12                         |   | 2        | Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.                                    |   |
|                            |   | 2        | Принципы правильного питания  |   |
| <b>Итого в 6 семестре:</b> |   | <b>6</b> |   |   |
| <b>ВСЕГО:</b>              |   | <b>8</b> |   |   |
| <b>СИЛОВОЙ ФИТНЕС</b>      |   |          |   |   |
| <b>5 семестр</b>           |   |          |   |   |
| 11                         | 5 | 2        | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности.  | Изучение теоретического материала по разделам программы                                 |
| <b>Итого в 5 семестре:</b> |   | <b>2</b> |   |   |
| <b>6 семестр</b>           |   |          |   |   |
| 11                         | 4 | 2        | Судейство в силовом фитнесе. Виды силового фитнеса. Техника безопасности в волейболе. Правила оказания неотложной помощи. | Изучение теоретического материала по разделам программ                                  |
| 12                         |   | 2        | Дозирование физических нагрузок.<br>Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.                                 |   |
|                            |   | 2        | Принципы правильного питания.   |   |
| <b>Итого в 6 семестре:</b> |   | <b>6</b> |   |   |
| <b>ВСЕГО:</b>              |   | <b>8</b> |   |   |
| <b>ФИТНЕС (аэробика)</b>   |   |          |   |   |
| <b>5 семестр</b>           |   |          |   |   |
| 11                         | 5 | 2        | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности.  | Изучение теоретического материала по разделам программы                                 |
| <b>Итого в 5 семестре:</b> |   | <b>2</b> |   |   |
| <b>6 семестр</b>           |   |          |   |   |
| 11                         | 4 | 2        | Судейство в аэробике. Виды фитнеса. Техника безопасности в фитнесе.<br>Правила оказания неотложной помощи при травмах.    | Изучение теоретического материала по разделам программ                                  |
|                            |   | 2        | Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.                                    |   |
| 12                         |   | 2        | Принципы правильного питания.   |   |
| <b>Итого в 6 семестре:</b> |   | <b>6</b> |   |   |

|                            |          |          |   |   |
|----------------------------|----------|----------|---|---|
| <b>ВСЕГО:</b>              |          | <b>8</b> |   |   |
| <b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>     |          |          |   |   |
| <b>5 семестр</b>           |          |          |   |   |
| 11                         | <b>5</b> | 2        | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности.                                | Изучение теоретического материала по разделам программы |
| <b>Итого в 5 семестре:</b> |          | <b>2</b> |   |   |
| <b>6 семестр</b>           |          |          |   |   |
| 11                         | <b>4</b> | 2        | Техника безопасности в легкой атлетике. Правила оказания неотложной помощи при травмах. | Изучение теоретического материала по разделам программ  |
|                            |          | 2        | Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.  |   |
| 12                         |          | 2        | Принципы правильного питания.   |   |
| <b>Итого в 6 семестре:</b> |          | <b>6</b> |   |   |
| <b>ВСЕГО:</b>              |          | <b>8</b> |   |   |
| <b>ПЛАВАНИЕ</b>            |          |          |   |   |
| <b>5 семестр</b>           |          |          |   |   |
| 11                         | <b>5</b> | 2        | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности.                                | Изучение теоретического материала по разделам программ  |
| <b>Итого в 5 семестре:</b> |          | <b>2</b> |   |   |
| <b>6 семестр</b>           |          |          |   |   |
| 11                         | <b>6</b> | 2        | Техника безопасности в плавании. Правила оказания неотложной помощи при травмах.        | Изучение теоретического материала по разделам программ  |
|                            |          | 2        | Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.  |   |
| 12                         |          | 2        | Принципы правильного питания.   |   |
| <b>Итого в 6 семестре:</b> |          | <b>6</b> |   |   |
| <b>ВСЕГО:</b>              |          | <b>8</b> |   |   |

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

- игровая и соревновательная
- командная
- личностно-ориентированная
- практические занятия (работа в малых группах)

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 |
|-------------------------------|---|-------------------|
| <b>I текущая аттестация</b>   |   |                   |
| 1                             | Работа на практических занятиях             | 0...18            |
| 2                             | Выполнение текущих контрольных нормативов   | 0...10            |
|                               | ИТОГО: за I текущую аттестацию              | 0...28            |
| <b>II текущая аттестация</b>  |   |                   |
| 3                             | Работа на практических занятиях             | 0...22            |
| 4                             | Выполнение текущих контрольных нормативов   | 0...10            |
|                               | ИТОГО: за II текущую аттестацию             | 0...32            |
| <b>III текущая аттестация</b> |   |                   |
| 5                             | Работа на практических занятиях             | 0...30            |
| 6                             | Тестирование физической подготовленности    | 0...10            |
|                               | ИТОГО: за III текущую аттестацию            | 0...40            |
|                               | <b>ВСЕГО:</b>                               | <b>0...100</b>    |

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронный ресурс:

- Собственная полнотекстовая база (ПБД) БИК 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>
- Электронно-библиотечная система «BOOK».ru <https://www.book.ru>
- 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 Office Professional Plus
- Windows 8

### 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Таблица 10.1

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

| № п/п | Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы | Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения   | Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор) |
|-------|--|--|--|
| 1     | 2  | 3  | 4  |
| 1.    | Прикладная физическая культура   | <p>Практические занятия:<br/>Спортивный зал (тренажерный зал) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.<br/>Оснащенность:<br/>Волейбольные мячи-15, гимнастические маты-8, скакалки-20, гантели-20, штанга-2, изогнутый гриф-2, перекладина-4, теннисный стол-4, гимнастические обручи-6, теннисные мячи-10, теннисные ракетки-12, скамейки гимнастические-10, мяч набивной-15, антенны-2, фишки-40, коврики для фитнеса-20, степ-платформа-20, электронное табло -1, звуковая система оповещения при пожаре-1, гимнастическая стенка-10, судейская вышка волейбольная-1, флажки -10.<br/>Программное обеспечение:<br/>Microsoft Office Professional Plus, Microsoft Windows, Zoom (бесплатная версия), свободно – распространяемое ПО</p> <p>Практические занятия:<br/>Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.<br/>Оснащенность:<br/>Баскетбольные мячи-15, баскетбольные щиты с кольцами-2, гимнастические маты-8, скакалки-20, перекладина-4, гимнастические обручи-6, скамейки гимнастические-10, мяч набивной-15, фишки-40, коврики для фитнеса-20, степ-платформа-20, электронное табло -1, звуковая система оповещения при пожаре-1, гимнастическая стенка-10, флажки -10.<br/>Программное обеспечение:<br/>Microsoft Office Professional Plus, Microsoft Windows, Zoom (бесплатная версия), свободно – распространяемое ПО</p> <p>Практические занятия:<br/>Бассейн для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и</p> | <p>625001, г. Тюмень,<br/>ул. Луначарского,4<br/>(Спортивный зал)</p> <p>625001, г. Тюмень,<br/>ул. Луначарского, д. 2 к.5<br/>(СК «Зодчий»)</p>   |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | промежуточной аттестации.<br>Оснащенность:<br>Программное обеспечение:<br>Microsoft Office Professional Plus, Microsoft<br>Windows, Zoom (бесплатная версия),<br>свободно – распространяемое ПО |  |
|--|---|--|

## 11. Методические указания по организации СРС

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

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

На занятиях активно внедряются здоровьесберегающие технологии, обучающиеся должны иметь спортивную форму, обувь, соблюдать правила гигиены и техники безопасности. При подготовке к практическим занятиям, обучающиеся могут обращаться за консультациями к преподавателю. Порядок выполнения основных физических упражнений по разделам программы, представлен в учебных материалах:

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

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

3. 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.

4. 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.

5. 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.

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

7. Хромина С. И. Основы плавания : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Н. А. Батыршина, В. В. Горчицкий ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 94 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

8. 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.

9. Смирнова, И. А. Волейбол : электронное учебное пособие / И. А. Смирнова, А. В. Захарова, М. В. Ожиганова. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - URL: <http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2021/03/15/Smirnova.rar>. - Загл. с контейнера. — Текст : электронный.

10. Физиологические принципы повышения работоспособности и адаптационных процессов в условиях ВУЗа : учебное пособие / О. А. Драгич [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2018. - 182 с. - Текст : непосредственный.

11. 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. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - URL: <http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2020/12/11/Dragich.rar>. - Загл. с контейнера. — Текст : электронный.

12. 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. Н. Саламатин [и др.]. - Тюмень : ТИУ, 2019. - 60 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

13. Адаптивная физическая культура : методические рекомендации по практическим занятиям для обучающихся специальности 23.05.01 «Наземные транспортно-технологические средства» специализация



«Подъемно-транспортные, строительные, дорожные средства и оборудование» всех форм обучения / ТИУ ; сост. С. И. Хромина. - Тюмень : ТИУ, 2021. - 16 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

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

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

К изучению предлагается теоретический материал:

- требованиям к освоению физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»,
- правила судейства соревнований,
- правила техники безопасности при выполнении физических упражнений,
- оказание доврачебной помощи при травмах,
- методика дозирования физических нагрузок
- самоконтроль при проведении самостоятельных занятий,
- основам здорового образа жизни
- профилактика вредных привычек.

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

Дисциплина: Прикладная физическая культура

Код, направления подготовки: 38.03.06 «Торговое дело»

| 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 И 2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности | 3-1 Знает нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения  | Не знает нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения  | Не уверенно знает нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения   | Демонстрирует хорошие знания норм здорового образа жизни, правильного питания и поведения  | Демонстрирует отличные знания норм здорового образа жизни, правильного питания и поведения  |
|                 |   | У-1 Умеет использовать основы физической культуры и спорта для укрепления организма, сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности | Не умеет использовать основы физической культуры и спорта для укрепления организма, сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности | Умеет использовать основы физической культуры и спорта для укрепления организма, сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности. | Использует основы физической культуры и спорта для укрепления организма, сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности | Использует основы физической культуры и спорта для укрепления организма, сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности, достиг спортивных результатов |
|                 |   | В-1 Владеет техникой выполнения тестовых контрольных испытаний, основных упражнений физических качеств   | Не владеет техникой выполнения тестовых контрольных испытаний, основных упражнений физических качеств   | Уверенно владеет техникой выполнения тестовых контрольных испытаний, основных упражнений физических качеств                                     | Владеет техникой выполнения тестовых контрольных испытаний, основных упражнений физических качеств                                     | Уверенно техникой выполнения тестовых контрольных испытаний, основных упражнений физических качеств   |
|                 | 3-2 Знает свои личные возможности и особенности организма, с точки зрения физической подготовки   | Демонстрирует отсутствие знаний своих личных возможностей и особенности организма, с точки зрения физической подготовки                            | Демонстрирует частичные знания о своих личных возможностях и особенности организма, с точки зрения физической подготовки                          | Демонстрирует хорошие знания о своих личных возможностях и особенности организма, с точки зрения физической подготовки                          | Демонстрирует отличные знания о своих личных возможностях и особенности организма, с точки зрения физической подготовки                |   |

## КАРТА

## обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: Прикладная физическая культура

Код, направление подготовки: 38.03.06 «Торговое дело»

| № 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     | 2  | 3                          | 4   | 5   | 6  |
| 1     | Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/84086.html">http://www.iprbookshop.ru/84086.html</a> | ЭР*                        | 24  | 100                                       | +  |
| 2     | Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/450258">https://urait.ru/bcode/450258</a>   | ЭР*                        | 24  | 100                                       | +  |
| 3     | 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, 2020. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/450185">https://urait.ru/bcode/450185</a>                        | ЭР*                        | 24  | 100                                       | +  |
| 4     | Хромина С. И. Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе: учебное пособие / С. И. Хромина, Н. Н. Малярчук; ТИУ. — Тюмень: ТИУ, 2018. — 114 с. — Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.  | 25+ ЭР*                    | 24  | 100                                       | +  |
| 5     | 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.  | 7+ ЭР*                     | 24  | 100                                       | +  |
| 6     | Легкая атлетика в программе физического воспитания в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Т. А. Парфенова, П. Н. Парфенов, Е. Т. Дзюциева ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 82 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.  | 5+ ЭР*                     | 24  | 100                                       | +  |
| 7     | Хромина С. И. Основы плавания : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Н. А. Батыршина, В. В. Горчицкий ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 94 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.  | 5+ ЭР*                     | 24  | 100                                       | +  |
| 8     | 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.  | 5+ ЭР*                     | 24  | 100                                       | +  |

|    |  |         |    |     |   |
|----|--|---------|----|-----|---|
| 9  | Физическая культура : учебное пособие / П. Г. Смирнов, С. И. Хромина, М. Г. Шаргина [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2019. - 204 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.   | 12+ ЭР* | 24 | 100 | + |
| 10 | 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+ ЭР*  | 24 | 100 | + |
| 11 | Клюшников, Е. А. Основы теории трезвости : электронный учебник / Е. А. Клюшников ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - URL: <a href="http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2021/03/15/Klyushnikova.rar">http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2021/03/15/Klyushnikova.rar</a> . - Загл. с контейнера. — Текст : электронный.  | ЭР*     | 24 | 100 | + |
| 12 | 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.  | 12+ ЭР* | 24 | 100 | + |
| 13 | Смирнова, И. А. Волейбол : электронное учебное пособие / И. А. Смирнова, А. В. Захарова, М. В. Ожиганова. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - URL: <a href="http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2021/03/15/Smirnova.rar">http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2021/03/15/Smirnova.rar</a> . - Загл. с контейнера. — Текст : электронный.  | ЭР*     | 24 | 100 | + |
| 14 | Физиологические принципы повышения работоспособности и адаптационных процессов в условиях ВУЗа : учебное пособие / О. А. Драгич [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2018. - 182 с. - Текст : непосредственный.  | 15      | 24 | 100 | - |
| 15 | 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. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - URL: <a href="http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2020/12/11/Dragic.rar">http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2020/12/11/Dragic.rar</a> . - Загл. с контейнера. - Текст : электронный. | ЭР*     | 24 | 100 | + |
| 16 | Адаптивная физическая культура : методические рекомендации по практическим занятиям для обучающихся специальности 23.05.01 «Наземные транспортно-технологические средства» специализация «Подъемно-транспортные, строительные, дорожные средства и оборудование» всех форм обучения / ТИУ ; сост. С. И. Хромина. - Тюмень : ТИУ, 2021. - 16 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.  | ЭР*     | 24 | 100 | + |
| 17 | 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.   | ЭР*     | 24 | 100 | + |

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