

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 22.07.2026 09:11:25  
Уникальный программный ключ:  
3beb265d5d589e7ff4c954946f3ad99a1e70ac12

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины: **Прикладная физическая культура**

для направлений подготовки 08.03.01 Строительство, реализуемых по  
индивидуальным образовательным траекториям (Строительный стандарт ТИУ)

форма обучения: **очная, очно-заочная**

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании Высшей школы физической культуры и спорта

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель изучения дисциплины - формирование у обучающихся физической подготовленности через использования разнообразных средств спортивной направленности для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- воспитать ценностно-мотивационную потребность в физическом самосовершенствовании;
- совершенствовать физические качества, обеспечивающие повышение резервных возможностей организма
- формировать профессионально-прикладные двигательные умения и навыки
- формировать основы для проявления творчества в организации здорового образа жизни в социальной и профессиональной реализации

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

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

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знания:

- основ и принципов физической культуры и спорта
- индивидуальный уровень физической подготовленности

умения:

- использовать средства физической культуры и спорта в совершенствовании своей физической формы
- осуществлять подбор физических упражнений для составления индивидуального комплекса упражнений

владения:

- техникой выполнения тестовых физических упражнений
- навыком планирования индивидуального тренировочного режима

## 3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции:

Таблица 3.1

| Код и наименование компетенции                                                                                                                | Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)                                                                                                   | Код и наименование результата обучения по дисциплине                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества                                                                     | Знать (З1) основы и правила построения тренировочного процесса                                                            |
|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                              | Уметь (У1) планировать систему индивидуальной тренировки                                                                  |
|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                              | Владеть (В1) техникой построения индивидуального тренировочного комплекса                                                 |
|                                                                                                                                               | УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. | Знать (З2) нормативы комплекса ГТО в своей возрастной ступени                                                             |
|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                              | Уметь (У2) использовать физические упражнения и разнообразные средства для формирования индивидуальных физических качеств |
|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                              | Владеть (В2) спортивно-туристическими навыками и разнообразными средствами физической культуры в освоении комплекса ГТО   |

|  |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                   |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни | Знать (ЗЗ) зоны тренировочного режима                                                                             |
|  |                                                                                                                                                                                     | Уметь (УЗ) построить рациональный режим индивидуальной тренировки с использованием цифровых сервисов и устройств. |
|  |                                                                                                                                                                                     | Владеть (ВЗ) техникой самоконтроля и восстановления с использованием электронных устройств                        |

#### 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. | Контроль, час | Форма промежуточной аттестации |
|----------------|---------------|--------------------------------------------|----------------------|----------------------|------------------------------|---------------|--------------------------------|
|                |               | Лекции                                     | Практические занятия | Лабораторные занятия |                              |               |                                |
| 1              | 2             | 3                                          | 4                    | 5                    | 6                            | 7             | 8                              |
| ОФО            | 1/2           | 0                                          | 68                   | 0                    | 0                            | -             | Зачёт                          |
|                | 2/3           | 0                                          | 68                   | 0                    | 0                            | -             | Зачёт                          |
|                | 2/4           | 0                                          | 64                   | 0                    | 0                            | -             | Зачёт                          |
|                | 3/5           | 0                                          | 68                   | 0                    | 2                            | -             | Зачёт                          |
|                | 3/6           | 0                                          | 52                   | 0                    | 6                            | -             | Зачёт                          |
| Всего, часов:  | -             | 0                                          | 320                  | 0                    | 8                            | -             | -                              |
| ОЗФО           | 1/2           | 0                                          | 10                   | 0                    | 154                          | -             | Зачёт                          |
|                | 2/3           | 0                                          | 10                   | 0                    | 154                          | -             | Зачёт                          |
| Всего, часов:  | -             | 0                                          | 20                   | 0                    | 308                          | -             | -                              |

## 5. Структура и содержание дисциплины

### 5.1. Структура дисциплины - очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1.1

| №<br>п/п           | Структура дисциплины |                                                              | Аудиторные занятия, час. |     |      | СРС,<br>час. | Всего,<br>час. | Код<br>ИДК                                               | Оценочные средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------|-----|------|--------------|----------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    | Номер<br>раздела     | Наименование вида<br>физкультурно-спортивной<br>деятельности | Л.                       | Пр. | Лаб. |              |                |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1                  | 2                    | 3                                                            | 4                        | 5   | 6    | 7            | 8              | 9                                                        | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>1. ВОЛЕЙБОЛ</b> |                      |                                                              |                          |     |      |              |                |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>2 семестр</b>   |                      |                                                              |                          |     |      |              |                |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1                  | 1                    | ВОЛЕЙБОЛ                                                     | 0                        | 68  | 0    | 0            | 68             | УК-7.1<br>У1, В1<br>УК-7.2<br>У2, В2<br>УК-7.3<br>У3, В3 | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>1. Выполнение техники верхней прямой подачи мяча через сетку<br>2. Выполнение передачи мяча сверху двумя руками во встречных колоннах у сетки, через сетку<br>3. Выполнение нижней подачи мяча на точность попадания<br>4. Выполнение техники верхней прямой подачи мяча через сетку<br>5. Выполнение приема мяча, отраженного от сетки<br>6. Выполнение верхней прямой подачи из-за лицевой линии<br>7. Выполнение приема мяча снизу, двумя руками.<br>8. Выполнение верхней прямой подачи из-за лицевой линии<br>9. Выполнение передачи мяча через сетку, в прыжке, на заднюю линию<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)* |
| <b>3 семестр</b>   |                      |                                                              |                          |     |      |              |                |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2                  | 1                    | ВОЛЕЙБОЛ                                                     | 0                        | 68  | 0    | 0            | 68             | УК-7.1<br>У1, В1<br>УК-7.2<br>У2, В2<br>УК-7.3<br>У3, В3 | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>1. Выполнение техники верхней прямой подачи мяча через сетку<br>2. Выполнение передачи мяча сверху двумя руками во встречных колоннах у сетки, через сетку<br>3. Выполнение нижней подачи мяча на точность попадания<br>4. Выполнение техники верхней прямой подачи мяча через сетку<br>5. Выполнение приема мяча, отраженного от сетки<br>6. Выполнение верхней прямой подачи из-за лицевой линии<br>7. Выполнение приема мяча снизу, двумя руками.<br>8. Выполнение верхней прямой подачи из-за лицевой линии<br>9. Выполнение передачи мяча через сетку, в прыжке, на заднюю линию<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)* |
| <b>4 семестр</b>   |                      |                                                              |                          |     |      |              |                |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3                  | 1                    | ВОЛЕЙБОЛ                                                     | 0                        | 64  | 0    | 0            | 64             | УК-7.1<br>У1, В1                                         | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>1. Выполнение техники верхней прямой подачи мяча через сетку                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                        |   |           |   |     |   |   |     |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------|---|-----------|---|-----|---|---|-----|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |   |           |   |     |   |   |     | УК-7.2<br>У2, В2<br>УК-7.3<br>У3, В3                                           | 2. Выполнение передачи мяча сверху двумя руками во встречных колоннах у сетки, через сетку<br>3. Выполнение нижней подачи мяча на точность попадания<br>4. Выполнение техники верхней прямой подачи мяча через сетку<br>5. Выполнение приема мяча, отраженного от сетки<br>6. Выполнение верхней прямой подачи из-за лицевой линии<br>7. Выполнение приема мяча снизу, двумя руками.<br>8. Выполнение верхней прямой подачи из-за лицевой линии<br>9. Выполнение передачи мяча через сетку, в прыжке, на заднюю линию<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)*                                                                                                     |
| 5 семестр              |   |           |   |     |   |   |     |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 4                      | 1 | ВОЛЕЙБОЛ  | 0 | 68  | 0 | 2 | 70  | УК-7.1<br>31, У1,<br>В1<br>УК-7.2<br>32, У2<br>, В2<br>УК-7.3<br>33, У3,<br>В3 | Работа на практических занятиях:<br>1. Выполнение техники верхней прямой подачи мяча через сетку<br>2. Выполнение передачи мяча сверху двумя руками во встречных колоннах у сетки, через сетку<br>3. Выполнение нижней подачи мяча на точность попадания<br>4. Выполнение техники верхней прямой подачи мяча через сетку<br>5. Выполнение приема мяча, отраженного от сетки<br>6. Выполнение верхней прямой подачи из-за лицевой линии<br>7. Выполнение приема мяча снизу, двумя руками.<br>8. Выполнение верхней прямой подачи из-за лицевой линии<br>9. Выполнение передачи мяча через сетку, в прыжке, на заднюю линию<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)* |
| 6 семестр              |   |           |   |     |   |   |     |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 5                      | 1 | ВОЛЕЙБОЛ  | 0 | 52  | 0 | 6 | 58  | УК-7.1<br>31, У1,<br>В1<br>УК-7.2<br>32, У2,<br>В2<br>УК-7.3<br>33, У3,<br>В3  | Работа на практических занятиях:<br>1. Выполнение техники верхней прямой подачи мяча через сетку<br>2. Выполнение передачи мяча сверху двумя руками во встречных колоннах у сетки, через сетку<br>3. Выполнение нижней подачи мяча на точность попадания<br>4. Выполнение техники верхней прямой подачи мяча через сетку<br>5. Выполнение приема мяча, отраженного от сетки<br>6. Выполнение верхней прямой подачи из-за лицевой линии<br>7. Выполнение приема мяча снизу, двумя руками.<br>8. Выполнение верхней прямой подачи из-за лицевой линии<br>9. Выполнение передачи мяча через сетку, в прыжке, на заднюю линию<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)* |
| ВСЕГО: со 2-6 семестр: |   |           | 0 | 320 | 0 | 8 | 328 |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2. БАСКЕТБОЛ           |   |           |   |     |   |   |     |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2 семестр              |   |           |   |     |   |   |     |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1                      | 2 | БАСКЕТБОЛ | 0 | 68  | 0 | 0 | 68  | УК-7.1<br>У1, В1                                                               | Работа на практических занятиях:<br>1. Выполнение передач мяча на месте и в парах<br>2. Выполнение ведения мяча с резкой сменной направлений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|           |   |           |   |    |   |   |    |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------|---|-----------|---|----|---|---|----|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |   |           |   |    |   |   |    | УК-7.2<br>У2,В2<br>УК-7.3<br>У3, В3                     | 3. Выполнение ведения и броска мяча в кольцо<br>4. Выполнение ведения и передач мяча в ведении<br>5. Выполнение передачи мяча в парах с броском в кольцо<br>6. Выполнение ведения мяча, с броском в кольцо с расстояния, на точность<br>7. Выполнение ведения мяча с обводкой партнера и броском в кольцо<br>8. Выполнение бросков в кольцо со штрафной линии<br>9. Выполнение технических и тактических приемов<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)*                                                                                                                                                 |
| 3 семестр |   |           |   |    |   |   |    |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2         | 2 | БАСКЕТБОЛ | 0 | 68 | 0 | 0 | 68 | УК-7.1<br>У1, В1<br>УК-7.2<br>У2,В2<br>УК-7.3<br>У3, В3 | Работа на практических занятиях:<br>1. Выполнение передач мяча на месте и в парах<br>2. Выполнение ведения мяча с резкой сменной направлений<br>3. Выполнение ведения и броска мяча в кольцо<br>4. Выполнение ведения и передач мяча в ведении<br>5. Выполнение передачи мяча в парах с броском в кольцо<br>6. Выполнение ведения мяча, с броском в кольцо с расстояния, на точность<br>7. Выполнение ведения мяча с обводкой партнера и броском в кольцо<br>8. Выполнение бросков в кольцо со штрафной линии<br>9. Выполнение технических и тактических приемов<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)* |
| 4 семестр |   |           |   |    |   |   |    |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3         | 2 | БАСКЕТБОЛ | 0 | 64 | 0 | 0 | 64 | УК-7.1<br>У1, В1<br>УК-7.2<br>У2,В2<br>УК-7.3<br>У3, В3 | Работа на практических занятиях:<br>1. Выполнение передач мяча на месте и в парах<br>2. Выполнение ведения мяча с резкой сменной направлений<br>3. Выполнение ведения и броска мяча в кольцо<br>4. Выполнение ведения и передач мяча в ведении<br>5. Выполнение передачи мяча в парах с броском в кольцо<br>6. Выполнение ведения мяча, с броском в кольцо с расстояния, на точность<br>7. Выполнение ведения мяча с обводкой партнера и броском в кольцо<br>8. Выполнение бросков в кольцо со штрафной линии<br>9. Выполнение технических и тактических приемов<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)* |
| 5 семестр |   |           |   |    |   |   |    |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 4         | 2 | БАСКЕТБОЛ | 0 | 68 | 0 | 2 | 70 | УК-7.1<br>31, У1,<br>В1<br>УК-7.2<br>32, У2<br>,В2      | Работа на практических занятиях:<br>1. Выполнение передач мяча на месте и в парах<br>2. Выполнение ведения мяча с резкой сменной направлений<br>3. Выполнение ведения и броска мяча в кольцо<br>4. Выполнение ведения и передач мяча в ведении<br>5. Выполнение передачи мяча в парах с броском в кольцо                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                          |   |                                                       |   |     |   |   |     |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------|---|-----|---|---|-----|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          |   |                                                       |   |     |   |   |     | УК-7.3<br>33, У3,<br>В3                                                       | 6. Выполнение ведения мяча, с броском в кольцо с расстояния, на точность<br>7. Выполнение ведения мяча с обводкой партнера и броском в кольцо<br>8. Выполнение бросков в кольцо со штрафной линии<br>9. Выполнение технических и тактических приемов<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)*                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 6 семестр                                                |   |                                                       |   |     |   |   |     |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 5                                                        | 2 | БАСКЕТБОЛ                                             | 0 | 52  | 0 | 6 | 58  | УК-7.1<br>31, У1,<br>В1<br>УК-7.2<br>32, У2,<br>В2<br>УК-7.3<br>33, У3,<br>В3 | Работа на практических занятиях:<br>1. Выполнение передач мяча на месте и в парах<br>2. Выполнение ведения мяча с резкой сменной направлений<br>3. Выполнение ведения и броска мяча в кольцо<br>4. Выполнение ведения и передач мяча в ведении<br>5. Выполнение передачи мяча в парах с броском в кольцо<br>6. Выполнение ведения мяча, с броском в кольцо с расстояния, на точность<br>7. Выполнение ведения мяча с обводкой партнера и броском в кольцо<br>8. Выполнение бросков в кольцо со штрафной линии<br>9. Выполнение технических и тактических приемов<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)* |
| ВСЕГО: со 2-6 семестр:                                   |   |                                                       | 0 | 320 | 0 | 8 | 328 |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3. СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами гиревого спорта и бокса) |   |                                                       |   |     |   |   |     |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2 семестр                                                |   |                                                       |   |     |   |   |     |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1                                                        | 3 | СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами гиревого спорта и бокса) | 0 | 68  | 0 | 0 | 68  | УК-7.1<br>У1, В1<br>УК-7.2<br>У2, В2<br>УК-7.3<br>У3, В3                      | Работа на практических занятиях:<br>1. Выполнение техники проработки мышц груди<br>2. Выполнение техники проработки мышц шеи<br>3. Выполнение техники проработки мышц спины<br>4. Выполнение техники проработки мышц брюшного пресса<br>5. Выполнение техники проработки мышц плечевого пояса<br>6. Выполнение техники проработки мышц тазового пояса, ног<br>7. Выполнение проработки мышц шеи и рук<br>8. Выполнение техники жима гири 16 кг<br>9. Выполнение техники боксерского удара<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)*                                                                        |
| 3 семестр                                                |   |                                                       |   |     |   |   |     |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2                                                        | 3 | СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами гиревого спорта и бокса) | 0 | 68  | 0 | 0 | 68  | УК-7.1<br>У1, В1<br>УК-7.2<br>У2, В2<br>УК-7.3<br>У3, В3                      | Работа на практических занятиях:<br>1. Выполнение техники проработки мышц груди<br>2. Выполнение техники проработки мышц шеи<br>3. Выполнение техники проработки мышц спины<br>4. Выполнение техники проработки мышц брюшного пресса<br>5. Выполнение техники проработки мышц плечевого пояса<br>6. Выполнение техники проработки мышц тазового пояса, ног<br>7. Выполнение проработки мышц шеи и рук                                                                                                                                                                                                                   |

|                        |   |                                                       |   |     |   |   |     |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------|---|-------------------------------------------------------|---|-----|---|---|-----|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |   |                                                       |   |     |   |   |     |                                                                      | 8. Выполнение техники жима гири 16 кг<br>9. Выполнение техники боксерского удара<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)*                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 4 семестр              |   |                                                       |   |     |   |   |     |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3                      | 3 | СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами гиревого спорта и бокса) | 0 | 64  | 0 | 0 | 64  | УК-7.1<br>У1, В1<br>УК-7.2<br>У2, В2<br>УК-7.3<br>У3, В3             | Работа на практических занятиях:<br>1. Выполнение техники проработки мышц груди<br>2. Выполнение техники проработки мышц шеи<br>3. Выполнение техники проработки мышц спины<br>4. Выполнение техники проработки мышц брюшного пресса<br>5. Выполнение техники проработки мышц плечевого пояса<br>6. Выполнение техники проработки мышц тазового пояса, ног<br>7. Выполнение проработки мышц шеи и рук<br>8. Выполнение техники жима гири 16 кг<br>9. Выполнение техники боксерского удара<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)* |
| 5 семестр              |   |                                                       |   |     |   |   |     |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 4                      | 3 | СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами гиревого спорта и бокса) | 0 | 68  | 0 | 2 | 70  | УК-7.1<br>31, У1, В1<br>УК-7.2<br>32, У2, В2<br>УК-7.3<br>33, У3, В3 | Работа на практических занятиях:<br>1. Выполнение техники проработки мышц груди<br>2. Выполнение техники проработки мышц шеи<br>3. Выполнение техники проработки мышц спины<br>4. Выполнение техники проработки мышц брюшного пресса<br>5. Выполнение техники проработки мышц плечевого пояса<br>6. Выполнение техники проработки мышц тазового пояса, ног<br>7. Выполнение проработки мышц шеи и рук<br>8. Выполнение техники жима гири 16 кг<br>9. Выполнение техники боксерского удара<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)* |
| 6 семестр              |   |                                                       |   |     |   |   |     |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 5                      | 3 | СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами гиревого спорта и бокса) | 0 | 52  | 0 | 6 | 58  | УК-7.1<br>31, У1, В1<br>УК-7.2<br>32, У2, В2<br>УК-7.3<br>33, У3, В3 | Работа на практических занятиях:<br>1. Выполнение техники проработки мышц груди<br>2. Выполнение техники проработки мышц шеи<br>3. Выполнение техники проработки мышц спины<br>4. Выполнение техники проработки мышц брюшного пресса<br>5. Выполнение техники проработки мышц плечевого пояса<br>6. Выполнение техники проработки мышц тазового пояса, ног<br>7. Выполнение проработки мышц шеи и рук<br>8. Выполнение техники жима гири 16 кг<br>9. Выполнение техники боксерского удара<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)* |
| ВСЕГО: со 2-6 семестр: |   |                                                       | 0 | 320 | 0 | 8 | 328 |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 4. ФИТНЕС - АЭРОБИКА   |   |                                                       |   |     |   |   |     |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2 семестр              |   |                                                       |   |     |   |   |     |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|           |   |                   |   |    |   |   |    |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------|---|-------------------|---|----|---|---|----|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1         | 4 | Фитнес - аэробика | 0 | 68 | 0 | 0 | 68 | УК-7.1<br>У1, В1<br>УК-7.2<br>У2, В2<br>УК-7.3<br>У3, В3 | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>1.Выполнение композиции-связки из 12 движений стэп-аэробики<br>2.Выполнение композиции-связки из 12 движений танцевальной композиции<br>3.Выполнение 12 упражнений фитбол гимнастики<br>4.Выполнение техники связки из 12 упражнений калланетики<br>5.Выполнение техники связки из 12 поз йоги<br>6.Выполнение техники связки из 12 упражнений стретчинга<br>7.Выполнение техники связки из 12 упражнений бодифлекса<br>8.Выполнение техники связки из 12 упражнений на растягивание<br>9.Выполнение техники восстановления и релаксации<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)* |
| 3 семестр |   |                   |   |    |   |   |    |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2         | 4 | Фитнес - аэробика | 0 | 68 | 0 | 0 | 68 | УК-7.1<br>У1, В1<br>УК-7.2<br>У2, В2<br>УК-7.3<br>У3, В3 | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>1.Выполнение композиции-связки из 12 движений стэп-аэробики<br>2.Выполнение композиции-связки из 12 движений танцевальной композиции<br>3.Выполнение 12 упражнений фитбол гимнастики<br>4.Выполнение техники связки из 12 упражнений калланетики<br>5.Выполнение техники связки из 12 поз йоги<br>6.Выполнение техники связки из 12 упражнений стретчинга<br>7.Выполнение техники связки из 12 упражнений бодифлекса<br>8.Выполнение техники связки из 12 упражнений на растягивание<br>9.Выполнение техники восстановления и релаксации<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)* |
| 4 семестр |   |                   |   |    |   |   |    |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 3         | 4 | Фитнес - аэробика | 0 | 64 | 0 | 0 | 64 | УК-7.1<br>У1, В1<br>УК-7.2<br>У2, В2<br>УК-7.3<br>У3, В3 | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>1.Выполнение композиции-связки из 12 движений стэп-аэробики<br>2.Выполнение композиции-связки из 12 движений танцевальной композиции<br>3.Выполнение 12 упражнений фитбол гимнастики<br>4.Выполнение техники связки из 12 упражнений калланетики<br>5.Выполнение техники связки из 12 поз йоги<br>6.Выполнение техники связки из 12 упражнений стретчинга<br>7.Выполнение техники связки из 12 упражнений бодифлекса<br>8.Выполнение техники связки из 12 упражнений на растягивание<br>9.Выполнение техники восстановления и релаксации<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)* |
| 5 семестр |   |                   |   |    |   |   |    |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 4         | 4 | Фитнес - аэробика | 0 | 68 | 0 | 2 | 70 | УК-7.1<br>31, У1,<br>В1                                  | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>1.Выполнение композиции-связки из 12 движений стэп-аэробики                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                       |   |                   |   |     |   |   |     |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------|---|-------------------|---|-----|---|---|-----|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       |   |                   |   |     |   |   |     | УК-7.2<br>32, У2<br>,В2<br>УК-7.3<br>33, У3,<br>В3                            | 2.Выполнение композиции-связки из 12 движений танцевальной композиции<br>3.Выполнение 12 упражнений фитбол гимнастики<br>4.Выполнение техники связки из 12 упражнений калланетики<br>5.Выполнение техники связки из 12 поз йоги<br>6.Выполнение техники связки из 12 упражнений стретчинга<br>7.Выполнение техники связки из 12 упражнений бодифлекса<br>8.Выполнение техники связки из 12 упражнений на растягивание<br>9.Выполнение техники восстановления и релаксации<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)*                                                                                                    |
| 6 семестр             |   |                   |   |     |   |   |     |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 5                     | 4 | Фитнес - аэробика | 0 | 52  | 0 | 6 | 58  | УК-7.1<br>31, У1,<br>В1<br>УК-7.2<br>32, У2,<br>В2<br>УК-7.3<br>33, У3,<br>В3 | Работа на практических занятиях:<br>1.Выполнение композиции-связки из 12 движений стэп-аэробики<br>2.Выполнение композиции-связки из 12 движений танцевальной композиции<br>3.Выполнение 12 упражнений фитбол гимнастики<br>4.Выполнение техники связки из 12 упражнений калланетики<br>5.Выполнение техники связки из 12 поз йоги<br>6.Выполнение техники связки из 12 упражнений стретчинга<br>7.Выполнение техники связки из 12 упражнений бодифлекса<br>8.Выполнение техники связки из 12 упражнений на растягивание<br>9.Выполнение техники восстановления и релаксации<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)* |
| ВСЕГО: со 2-6 семестр |   |                   | 0 | 320 | 0 | 8 | 328 |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 5. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА    |   |                   |   |     |   |   |     |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2 семестр             |   |                   |   |     |   |   |     |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1                     | 5 | Легкая атлетика   | 0 | 68  | 0 | 0 | 68  | УК-7.1<br>У1, В1<br>УК-7.2<br>У2,В2<br>УК-7.3<br>У3, В3                       | Работа на практических занятиях:<br>1. Выполнение техники прыжка в длину, с места<br>2. Выполнение техники метания малого мяча на дальность<br>3. Выполнение техники бега на 100 метров<br>4. Выполнение техники эстафетного бега<br>5. Выполнение техники челночного бега 3 x 10 м<br>6. Выполнение техники отжиманий от пола<br>7. Выполнение техники подтягивания на высокой и низкой перекладине<br>8. Выполнение сгибания туловища из положения, лежа, в сед<br>9. Выполнение техники бега на 1000 метров<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)*                                                               |
| 3 семестр             |   |                   |   |     |   |   |     |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2                     | 5 | Легкая атлетика   | 0 | 68  | 0 | 0 | 68  | УК-7.1<br>У1, В1                                                              | Работа на практических занятиях:<br>1. Выполнение техники прыжка в длину, с места<br>2. Выполнение техники метания малого мяча на дальность                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|           |   |                 |   |    |   |   |    |                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------|---|-----------------|---|----|---|---|----|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |   |                 |   |    |   |   |    | УК-7.2<br>У2,В2<br>УК-7.3<br>У3, В3                                          | 3. Выполнение техники бега на 100 метров<br>4. Выполнение техники эстафетного бега<br>5. Выполнение техники челночного бега 3 x 10 м<br>6. Выполнение техники отжиманий от пола<br>7. Выполнение техники подтягивания на высокой и низкой перекладине<br>8. Выполнение сгибания туловища из положения, лежа, в сед<br>9. Выполнение техники бега на 1000 метров<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)*                                                                                                                                                       |
| 4 семестр |   |                 |   |    |   |   |    |                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 3         | 5 | Легкая атлетика | 0 | 64 | 0 | 0 | 64 | УК-7.1<br>У1, В1<br>УК-7.2<br>У2,В2<br>УК-7.3<br>У3, В3                      | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>1. Выполнение техники прыжка в длину, с места<br>2. Выполнение техники метания малого мяча на дальность<br>3. Выполнение техники бега на 100 метров<br>4. Выполнение техники эстафетного бега<br>5. Выполнение техники челночного бега 3 x 10 м<br>6. Выполнение техники отжиманий от пола<br>7. Выполнение техники подтягивания на высокой и низкой перекладине<br>8. Выполнение сгибания туловища из положения, лежа, в сед<br>9. Выполнение техники бега на 1000 метров<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)* |
| 5 семестр |   |                 |   |    |   |   |    |                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 4         | 5 | Легкая атлетика | 0 | 68 | 0 | 2 | 70 | УК-7.1<br>31, У1,<br>В1<br>УК-7.2<br>32, У2<br>В2<br>УК-7.3<br>33, У3,<br>В3 | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>1. Выполнение техники прыжка в длину, с места<br>2. Выполнение техники метания малого мяча на дальность<br>3. Выполнение техники бега на 100 метров<br>4. Выполнение техники эстафетного бега<br>5. Выполнение техники челночного бега 3 x 10 м<br>6. Выполнение техники отжиманий от пола<br>7. Выполнение техники подтягивания на высокой и низкой перекладине<br>8. Выполнение сгибания туловища из положения, лежа, в сед<br>9. Выполнение техники бега на 1000 метров<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)* |
| 6 семестр |   |                 |   |    |   |   |    |                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 5         | 5 | Легкая атлетика | 0 | 52 | 0 | 6 | 58 | УК-7.1<br>31, У1,<br>В1<br>УК-7.2<br>32, У2,<br>В2                           | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>1. Выполнение техники прыжка в длину, с места<br>2. Выполнение техники метания малого мяча на дальность<br>3. Выполнение техники бега на 100 метров<br>4. Выполнение техники эстафетного бега<br>5. Выполнение техники челночного бега 3 x 10 м<br>6. Выполнение техники отжиманий от пола                                                                                                                                                                                                                                        |

|                              |   |          |          |            |          |          |            |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------|---|----------|----------|------------|----------|----------|------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              |   |          |          |            |          |          |            | УК-7.3<br>ЗЗ, УЗ,<br>ВЗ                                 | 7. Выполнение техники подтягивания на высокой и низкой перекладине<br>8. Выполнение сгибания туловища из положения, лежа, в сед<br>9. Выполнение техники бега на 1000 метров<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)*                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b> |   |          | <b>0</b> | <b>320</b> | <b>0</b> | <b>8</b> | <b>328</b> |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>6. ПЛАВАНИЕ</b>           |   |          |          |            |          |          |            |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>2 семестр</b>             |   |          |          |            |          |          |            |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1                            | 6 | Плавание | 0        | 68         | 0        | 0        | 68         | УК-7.1<br>У1, В1<br>УК-7.2<br>У2,В2<br>УК-7.3<br>УЗ, ВЗ | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>1. Проплавание отрезков кролем на груди, с доской – 5 x 50 м<br>2. Проплавание дистанции 100 м кролем на груди в полной координации<br>3. Проплавание дистанции 500 м кролем на груди в полной координации<br>4. Проплавание дистанции 100 м кролем на спине на время<br>5. Проплавание дистанции 100 м брассом на время<br>6. Проплавание дистанции 500 м брассом<br>7. Проплавание дистанции 100 м дельфином<br>8. Проплавание дистанции 1000 м вольным стилем на время<br>9. Выполнение техники ныряния с тумбочки<br>(Приложение 1) / Подготовка к контрольному тесту (Приложение 3)* |
| <b>3 семестр</b>             |   |          |          |            |          |          |            |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2                            | 6 | Плавание | 0        | 68         | 0        | 0        | 68         | УК-7.1<br>У1, В1<br>УК-7.2<br>У2,В2<br>УК-7.3<br>УЗ, ВЗ | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>1. Проплавание отрезков кролем на груди, с доской – 5 x 50 м<br>2. Проплавание дистанции 100 м кролем на груди в полной координации<br>3. Проплавание дистанции 500 м кролем на груди в полной координации<br>4. Проплавание дистанции 100 м кролем на спине на время<br>5. Проплавание дистанции 100 м брассом на время<br>6. Проплавание дистанции 500 м брассом<br>7. Проплавание дистанции 100 м дельфином<br>8. Проплавание дистанции 1000 м вольным стилем на время<br>9. Выполнение техники ныряния с тумбочки<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)*              |
| <b>4 семестр</b>             |   |          |          |            |          |          |            |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 3                            | 6 | Плавание | 0        | 64         | 0        | 0        | 64         | УК-7.1<br>У1, В1<br>УК-7.2<br>У2,В2<br>УК-7.3<br>УЗ, ВЗ | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>1. Проплавание отрезков кролем на груди, с доской – 5 x 50 м<br>2. Проплавание дистанции 100 м кролем на груди в полной координации<br>3. Проплавание дистанции 500 м кролем на груди в полной координации<br>4. Проплавание дистанции 100 м кролем на спине на время<br>5. Проплавание дистанции 100 м брассом на время<br>6. Проплавание дистанции 500 м брассом<br>7. Проплавание дистанции 100 м дельфином<br>8. Проплавание дистанции 1000 м вольным стилем на время<br>9. Выполнение техники ныряния с тумбочки                                                                     |

|                              |   |                   |          |            |          |          |            |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------|---|-------------------|----------|------------|----------|----------|------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              |   |                   |          |            |          |          |            |                                                                               | (Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)*                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 5 семестр                    |   |                   |          |            |          |          |            |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 4                            | 6 | Плавание          | 0        | 68         | 0        | 2        | 70         | УК-7.1<br>31, У1,<br>В1<br>УК-7.2<br>32, У2,<br>В2<br>УК-7.3<br>33, У3,<br>В3 | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>1.Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5 х 50 м<br>2.Проплывание дистанции 100 м кролем на груди в полной координации<br>3.Проплывание дистанции 500 м кролем на груди в полной координации<br>4.Проплывание дистанции 100 м кролем на спине на время<br>5.Проплывание дистанции 100 м брассом на время<br>6.Проплывание дистанции 500 м брассом<br>7.Проплывание дистанции 100 м дельфином<br>8.Проплывание дистанции 1000 м вольным стилем на время<br>9.Выполнение техники ныряния с тумбочки<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)*                       |
| 6 семестр                    |   |                   |          |            |          |          |            |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 5                            | 6 | Плавание          | 0        | 52         | 0        | 6        | 58         | УК-7.1<br>31, У1,<br>В1<br>УК-7.2<br>32, У2,<br>В2<br>УК-7.3<br>33, У3,<br>В3 | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>1.Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5 х 50 м<br>2.Проплывание дистанции 100 м кролем на груди в полной координации<br>3.Проплывание дистанции 500 м кролем на груди в полной координации<br>4.Проплывание дистанции 100 м кролем на спине на время<br>5.Проплывание дистанции 100 м брассом на время<br>6.Проплывание дистанции 500 м брассом<br>7.Проплывание дистанции 100 м дельфином<br>8.Проплывание дистанции 1000 м вольным стилем на время<br>9.Выполнение техники ныряния с тумбочки<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)*                       |
| <b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b> |   |                   | <b>0</b> | <b>320</b> | <b>0</b> | <b>8</b> | <b>328</b> |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>7. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b>  |   |                   |          |            |          |          |            |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2 семестр                    |   |                   |          |            |          |          |            |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1                            | 7 | Настольный теннис | 0        | 68         | 0        | 0        | 68         | УК-7.1<br>У1, В1<br>УК-7.2<br>У2,В2<br>УК-7.3<br>У3, В3                       | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>1. Выполнение техники набивания мяча тыльной и ладонной стороной ракетки<br>2. Выполнение техники подачи прямым ударом<br>3. Владение ракеткой и передвижения у стола<br>4. Владение ракеткой и передвижение в игре<br>5. Выполнение техники подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»<br>6. Выполнение подачи справа и слева, в нападении, прием подач ударом<br>7. Выполнение ударов по мячу открытой и закрытой стороной ракетки<br>8. Выполнение тактики быстрой атаки после подачи<br>9. Выполнение тактики защиты<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)* |

| 3 семестр |   |                   |   |    |   |   |    |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------|---|-------------------|---|----|---|---|----|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2         | 7 | Настольный теннис | 0 | 68 | 0 | 0 | 68 | УК-7.1<br>У1, В1<br>УК-7.2<br>У2, В2<br>УК-7.3<br>У3, В3                       | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>1. Выполнение техники набивания мяча тыльной и ладонной стороной ракетки<br>2. Выполнение техники подачи прямым ударом<br>3. Владение ракеткой и передвижения у стола<br>4. Владение ракеткой и передвижение в игре<br>5. Выполнение техники подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»<br>6. Выполнение подачи справа и слева, в нападении, прием подач ударом<br>7. Выполнение ударов по мячу открытой и закрытой стороной ракетки<br>8. Выполнение тактики быстрой атаки после подачи<br>9. Выполнение тактики защиты<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)* |
| 4 семестр |   |                   |   |    |   |   |    |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 3         | 7 | Настольный теннис | 0 | 64 | 0 | 0 | 64 | УК-7.1<br>У1, В1<br>УК-7.2<br>У2, В2<br>УК-7.3<br>У3, В3                       | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>1. Выполнение техники набивания мяча тыльной и ладонной стороной ракетки<br>2. Выполнение техники подачи прямым ударом<br>3. Владение ракеткой и передвижения у стола<br>4. Владение ракеткой и передвижение в игре<br>5. Выполнение техники подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»<br>6. Выполнение подачи справа и слева, в нападении, прием подач ударом<br>7. Выполнение ударов по мячу открытой и закрытой стороной ракетки<br>8. Выполнение тактики быстрой атаки после подачи<br>9. Выполнение тактики защиты<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)* |
| 5 семестр |   |                   |   |    |   |   |    |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 4         | 7 | Настольный теннис | 0 | 68 | 0 | 2 | 70 | УК-7.1<br>31, У1,<br>В1<br>УК-7.2<br>32, У2<br>, В2<br>УК-7.3<br>33, У3,<br>В3 | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>1. Выполнение техники набивания мяча тыльной и ладонной стороной ракетки<br>2. Выполнение техники подачи прямым ударом<br>3. Владение ракеткой и передвижения у стола<br>4. Владение ракеткой и передвижение в игре<br>5. Выполнение техники подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»<br>6. Выполнение подачи справа и слева, в нападении, прием подач ударом<br>7. Выполнение ударов по мячу открытой и закрытой стороной ракетки<br>8. Выполнение тактики быстрой атаки после подачи<br>9. Выполнение тактики защиты<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)* |

| 6 семестр                    |   |                   |          |            |          |          |            |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------|---|-------------------|----------|------------|----------|----------|------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5                            | 7 | Настольный теннис | 0        | 52         | 0        | 6        | 58         | УК-7.1<br>31, У1,<br>В1<br>УК-7.2<br>32, У2,<br>В2<br>УК-7.3<br>33, У3,<br>В3 | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>1.Выполнение техники набивания мяча тыльной и ладонной стороной ракетки<br>2.Выполнение техники подачи прямым ударом<br>3.Владение ракеткой и передвижения у стола<br>4.Владение ракеткой и передвижение в игре<br>5.Выполнение техники подачи мяча: «мятник», «челнок», «веер», «бумеранг»<br>6.Выполнение подачи справа и слева, в нападении, прием подач ударом<br>7.Выполнение ударов по мячу открытой и закрытой стороной ракетки<br>8.Выполнение тактики быстрой атаки после подачи<br>9.Выполнение тактики защиты<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)*                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b> |   |                   | <b>0</b> | <b>320</b> | <b>0</b> | <b>8</b> | <b>328</b> |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 8. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА         |   |                   |          |            |          |          |            |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2 семестр                    |   |                   |          |            |          |          |            |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1                            | 8 | Лыжная подготовка | 0        | 68         | 0        | 0        | 68         | УК-7.1<br>У1, В1<br>УК-7.2<br>У2,В2<br>УК-7.3<br>У3, В3                       | <u>Работа на практических занятиях</u> (Приложение 1);<br>1.Выполнение передвижений попеременным двухшажным ходом (П2Х)<br>2.Выполнение передвижений одновременным бесшажным ходом (ОБХ)<br>3.Выполнение передвижений одновременным двухшажным ходом (ОДХ)<br>4.Выполнение сочетанных одновременных ходов под уклон и на равнине<br>5.Выполнение техники переходов с попеременного на одновременные хода обратно.<br>6. Выполнение техники передвижений попеременного четырехшажного хода (П4Х)<br>7. Выполнение техники полуконькового и конькового хода без отталкивания палками<br>8. Выполнение техники переходов конькового хода (КХ) без отталкивания палками на полуконьковый ход и обратно.<br>9.Выполнение техники передвижения на лыжах классическим и коньковыми ходами с различной интенсивностью , используя равномерный, переменный, повторный методы тренировки<br>10.Выполнение ускорений на коротких отрезках (80-120 м), различными ходами, эстафеты, игры.<br>Подготовка к тесту (Приложение 3)* |
| 3 семестр                    |   |                   |          |            |          |          |            |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2                            | 8 | Лыжная подготовка | 0        | 68         | 0        | 0        | 68         | УК-7.1<br>У1, В1<br>УК-7.2<br>У2,В2                                           | <u>Работа на практических занятиях:</u> (Приложение 1)<br>1. Выполнение передвижений попеременным двухшажным ходом (П2Х)<br>2. Выполнение передвижений одновременным бесшажным ходом (ОБХ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|           |   |                   |   |    |   |   |    |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------|---|-------------------|---|----|---|---|----|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |   |                   |   |    |   |   |    | УК-7.3<br>У3, В3                                         | 3. Выполнение передвижений одновременным двухшажным ходом (ОДХ)<br>4. Выполнение сочетанных одновременных ходов под уклон и на равнине<br>5. Выполнение техники переходов с попеременного на одновременные хода обратно.<br>6. Выполнение техники передвижений попеременного четырехшажного хода (П4Х)<br>7. Выполнение техники полуконькового и конькового хода без отталкивания палками<br>8. Обучение техники переходов конькового хода (КХ) без отталкивания палками на полуконьковый ход и обратно.<br>9. Выполнение подъемов «лесенкой» прямо и наискось, «елочкой», «полуелочкой», скользящим и беговым шагом в подъемы различной длины и крутизны.<br>10. Выполнение спусков в низкой, средней, высокой стойке со склонов различной крутизны.<br>Подготовка к тесту (Приложение 3)*                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 4 семестр |   |                   |   |    |   |   |    |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3         | 8 | Лыжная подготовка | 0 | 64 | 0 | 0 | 64 | УК-7.1<br>У1, В1<br>УК-7.2<br>У2, В2<br>УК-7.3<br>У3, В3 | <u>Работа на практических занятиях:</u> (Приложение 1)<br>1. Выполнение передвижений одновременным двухшажным ходом (ОДХ)<br>2. Выполнение сочетанных одновременных ходов под уклон и на равнине<br>3. Выполнение техники переходов с попеременного на одновременные хода обратно.<br>4. Выполнение техники передвижений попеременного четырехшажного хода (П4Х)<br>5. Выполнение техники полуконькового и конькового хода без отталкивания палками<br>6. Обучение техники переходов конькового хода (КХ) без отталкивания палками на полуконьковый ход и обратно.<br>7. Выполнение подъемов «лесенкой» прямо и наискось, «елочкой», «полуелочкой», скользящим и беговым шагом в подъемы различной длины и крутизны.<br>8. Выполнение спусков в низкой, средней, высокой стойке со склонов различной крутизны.<br>9. Выполнение техники торможения палками, падением, боковым соскальзыванием. «плугом», «упором»<br>10. Выполнение техники одновременным бесшажным ходом по равнине и в пологие подъемы, ускорения и подъемы по глубокому снегу.<br>Подготовка к тесту (Приложение 3)* |
| 5 семестр |   |                   |   |    |   |   |    |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|           |   |                   |   |    |   |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------|---|-------------------|---|----|---|---|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4         | 8 | Лыжная подготовка | 0 | 68 | 0 | 2 | 70 | <p>УК-7.1<br/>31, У1,<br/>В1<br/>УК-7.2<br/>32, У2<br/>В2<br/>УК-7.3<br/>33, У3,<br/>В3</p> <p><u>Работа на практических занятиях:</u><br/> 1. Выполнение техники переходов с попеременного на одновременные хода обратно.<br/> 2. Выполнение техники передвижений попеременного четырехшажного хода (П4Х)<br/> 3. Выполнение техники полуконькового и конькового хода без отталкивания палками<br/> 4. Обучение техники переходов конькового хода (КХ) без отталкивания палками на полуконьковый ход и обратно.<br/> 5. Выполнение подъемов «лесенкой» прямо и наискось, «елочкой», «полуюлочкой», скользящим и беговым шагом в подъемы различной длины и крутизны.<br/> 6. Выполнение спусков в низкой, средней, высокой стойке со склонов различной крутизны.<br/> 7. Выполнение техники торможения палками, падением, боковым соскальзыванием. «плугом», «упором»<br/> 8. Выполнение техники поворотов в движении на параллельных лыжах, упором, переступанием, из «упора» «плугом»<br/> 9. Выполнение техники преодоления бугров и впадин, встречных склонов.<br/> 10. Выполнение техники передвижения по пересеченной местности разными способами на склоны различной крутизны, спуски с горы с поворотами, с изменением направления с небольшими прыжками.<br/> (Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)*</p> |
| 6 семестр |   |                   |   |    |   |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 5         | 8 | Лыжная подготовка | 0 | 52 | 0 | 6 | 58 | <p>УК-7.1<br/>31, У1,<br/>В1<br/>УК-7.2<br/>32, У2,<br/>В2<br/>УК-7.3<br/>33, У3,<br/>В3</p> <p><u>Работа на практических занятиях:</u> (Приложение 1)<br/> 1. Выполнение техники полуконькового и конькового хода без отталкивания палками<br/> 2. Обучение техники переходов конькового хода (КХ) без отталкивания палками на полуконьковый ход и обратно.<br/> 3. Выполнение подъемов «лесенкой» прямо и наискось, «елочкой», «полуюлочкой», скользящим и беговым шагом в подъемы различной длины и крутизны.<br/> 4. Выполнение спусков в низкой, средней, высокой стойке со склонов различной крутизны.<br/> 5. Выполнение техники торможения палками, падением, боковым соскальзыванием. «плугом», «упором»<br/> 6. Выполнение техники поворотов в движении на параллельных лыжах, упором, переступанием, из «упора» «плугом»<br/> 7. Выполнение техники преодоления бугров и впадин, встречных склонов.<br/> 8. Выполнение техники передвижения по пересеченной местности разными способами на склоны различной крутизны, спуски с горы с поворотами, с изменением направления с небольшими прыжками.</p>                                                                                                                                                                                                               |

|                                |   |                      |          |            |          |          |            |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------|---|----------------------|----------|------------|----------|----------|------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                |   |                      |          |            |          |          |            |                                                          | 9. Выполнение техники передвижения с изменением длины шага. Скорости и амплитуды движений самостоятельно, по команде, с переходом с одного хода на другой.<br>10. Выполнение преодоления дистанции за определенное время, фигурное катание, игры, эстафеты.<br>Подготовка к тесту (Приложение 3)*                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>   |   |                      | <b>0</b> | <b>320</b> | <b>0</b> | <b>8</b> | <b>328</b> |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>9. СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА</b> |   |                      |          |            |          |          |            |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>2 семестр</b>               |   |                      |          |            |          |          |            |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1                              | 9 | Скандинавская ходьба | 0        | 68         | 0        | 0        | 68         | УК-7.1<br>У1, В1<br>УК-7.2<br>У2, В2<br>УК-7.3<br>У3, В3 | Работа на практических занятиях:<br>1. Выполнение техники согласованных движений рук и ног<br>2. Выполнение техники ходьбы по ровной местности<br>3. Выполнение техники передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу<br>4. Выполнение техники ходьбы в гору и спуску<br>5. Выполнение техники ходьбы по мягкому и твердому грунту<br>6. Выполнение техники ходьбы по снегу и льду<br>7. Выполнение техники преодоления препятствий с палками<br>8. Выполнение разных техник ходьбы с разной интенсивностью<br>9. Выполнение техники подъема «Лесенка» и «Ёлочка»<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)* |
| <b>3 семестр</b>               |   |                      |          |            |          |          |            |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2                              | 9 | Скандинавская ходьба | 0        | 68         | 0        | 0        | 68         | УК-7.1<br>У1, В1<br>УК-7.2<br>У2, В2<br>УК-7.3<br>У3, В3 | Работа на практических занятиях:<br>1. Выполнение техники согласованных движений рук и ног<br>2. Выполнение техники ходьбы по ровной местности<br>3. Выполнение техники передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу<br>4. Выполнение техники ходьбы в гору и спуску<br>5. Выполнение техники ходьбы по мягкому и твердому грунту<br>6. Выполнение техники ходьбы по снегу и льду<br>7. Выполнение техники преодоления препятствий с палками<br>8. Выполнение разных техник ходьбы с разной интенсивностью<br>9. Выполнение техники подъема «Лесенка» и «Ёлочка»<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)* |
| <b>4 семестр</b>               |   |                      |          |            |          |          |            |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3                              | 9 | Скандинавская ходьба | 0        | 64         | 0        | 0        | 64         | УК-7.1<br>У1, В1<br>УК-7.2<br>У2, В2<br>УК-7.3<br>У3, В3 | Работа на практических занятиях:<br>1. Выполнение техники согласованных движений рук и ног<br>2. Выполнение техники ходьбы по ровной местности<br>3. Выполнение техники передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу<br>4. Выполнение техники ходьбы в гору и спуску<br>5. Выполнение техники ходьбы по мягкому и твердому грунту<br>6. Выполнение техники ходьбы по снегу и льду<br>7. Выполнение техники преодоления препятствий с палками<br>8. Выполнение разных техник ходьбы с разной интенсивностью<br>9. Выполнение техники подъема «Лесенка» и «Ёлочка»                                                        |

|                              |    |                      |          |            |          |          |            |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------|----|----------------------|----------|------------|----------|----------|------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              |    |                      |          |            |          |          |            |                                                                               | (Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)*                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 5 семестр                    |    |                      |          |            |          |          |            |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 4                            | 9  | Скандинавская ходьба | 0        | 68         | 0        | 2        | 70         | УК-7.1<br>31, У1,<br>В1<br>УК-7.2<br>32, У2<br>,В2<br>УК-7.3<br>33, У3,<br>В3 | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>1. Выполнение техники согласованных движений рук и ног<br>2. Выполнение техники ходьбы по ровной местности<br>3. Выполнение техники передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу<br>4. Выполнение техники ходьбы в гору и спуску<br>5. Выполнение техники ходьбы по мягкому и твердому грунту<br>6. Выполнение техники ходьбы по снегу и льду<br>7. Выполнение техники преодоления препятствий с палками<br>8. Выполнение разных техник ходьбы с разной интенсивностью<br>9. Выполнение техники подъема «Лесенка» и «Ёлочка»<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)* |
| 6 семестр                    |    |                      |          |            |          |          |            |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 5                            | 9  | Скандинавская ходьба | 0        | 52         | 0        | 6        | 58         | УК-7.1<br>31, У1,<br>В1<br>УК-7.2<br>32, У2,<br>В2<br>УК-7.3<br>33, У3,<br>В3 | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>1. Выполнение техники согласованных движений рук и ног<br>2. Выполнение техники ходьбы по ровной местности<br>3. Выполнение техники передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу<br>4. Выполнение техники ходьбы в гору и спуску<br>5. Выполнение техники ходьбы по мягкому и твердому грунту<br>6. Выполнение техники ходьбы по снегу и льду<br>7. Выполнение техники преодоления препятствий с палками<br>8. Выполнение разных техник ходьбы с разной интенсивностью<br>9. Выполнение техники подъема «Лесенка» и «Ёлочка»<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)* |
| <b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b> |    |                      | <b>0</b> | <b>320</b> | <b>0</b> | <b>8</b> | <b>328</b> |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>10. ШАШКИ – ШАХМАТЫ</b>   |    |                      |          |            |          |          |            |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 2 семестр                    |    |                      |          |            |          |          |            |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1                            | 10 | Шашки – шахматы      | 0        | 68         | 0        | 0        | 68         | УК-7.1<br>У1, В1<br>УК-7.2<br>У2,В2<br>УК-7.3<br>У3, В3                       | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>1. Выполнение техники игры «Городская партия»<br>2. Выполнение техники игры: «Кол», «Обратный кол»<br>3. Выполнение техники постановка ловушек<br>4. Выполнение техники шашечных окончаний, три дамки против одной<br>5. Выполнение техники взятия фигур<br>6. Выполнение техники ходов шах и мат<br>7. Выполнение техники постановки «детский мат»<br>8. Выполнение «Скандинавской партии»<br>9. Выполнение игры в защите<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)*                                                                                                   |
| 3 семестр                    |    |                      |          |            |          |          |            |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|           |    |                 |   |    |   |   |    |                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------|----|-----------------|---|----|---|---|----|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2         | 10 | Шашки – шахматы | 0 | 68 | 0 | 0 | 68 | УК-7.1<br>У1, В1<br>УК-7.2<br>У2, В2<br>УК-7.3<br>У3, В3                     | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>1. Выполнение техники игры «Городская партия»<br>2. Выполнение техники игры: «Кол», «Обратный кол»<br>3. Выполнение техники постановка ловушек<br>4. Выполнение технике шашечных окончаний, три дамки против одной<br>5. Выполнение техники взятия фигур<br>6. Выполнение техники ходов шах и мат<br>7. Выполнение техники постановки «детский мат»<br>8. Выполнение «Скандинавской партии»<br>9. Выполнение игры в защите<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)* |
| 4 семестр |    |                 |   |    |   |   |    |                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 3         | 10 | Шашки – шахматы | 0 | 64 | 0 | 6 | 70 | УК-7.1<br>У1, В1<br>УК-7.2<br>У2, В2<br>УК-7.3<br>У3, В3                     | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>1. Выполнение техники игры «Городская партия»<br>2. Выполнение техники игры: «Кол», «Обратный кол»<br>3. Выполнение техники постановка ловушек<br>4. Выполнение технике шашечных окончаний, три дамки против одной<br>5. Выполнение техники взятия фигур<br>6. Выполнение техники ходов шах и мат<br>7. Выполнение техники постановки «детский мат»<br>8. Выполнение «Скандинавской партии»<br>9. Выполнение игры в защите<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)* |
| 5 семестр |    |                 |   |    |   |   |    |                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 4         | 10 | Шашки – шахматы | 0 | 68 | 0 | 0 | 68 | УК-7.1<br>31, У1,<br>В1<br>УК-7.2<br>32, У2<br>В2<br>УК-7.3<br>33, У3,<br>В3 | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>1. Выполнение техники игры «Городская партия»<br>2. Выполнение техники игры: «Кол», «Обратный кол»<br>3. Выполнение техники постановка ловушек<br>4. Выполнение технике шашечных окончаний, три дамки против одной<br>5. Выполнение техники взятия фигур<br>6. Выполнение техники ходов шах и мат<br>7. Выполнение техники постановки «детский мат»<br>8. Выполнение «Скандинавской партии»<br>9. Выполнение игры в защите<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)* |
| 6 семестр |    |                 |   |    |   |   |    |                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 5         | 10 | Шашки – шахматы | 0 | 52 | 0 | 6 | 58 | УК-7.1<br>31, У1,<br>В1<br>УК-7.2<br>32, У2,<br>В2                           | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>1. Выполнение техники игры «Городская партия»<br>2. Выполнение техники игры: «Кол», «Обратный кол»<br>3. Выполнение техники постановка ловушек<br>4. Выполнение технике шашечных окончаний, три дамки против одной<br>5. Выполнение техники взятия фигур<br>6. Выполнение техники ходов шах и ма                                                                                                                                                                                  |

|                              |    |       |          |            |          |          |            |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------|----|-------|----------|------------|----------|----------|------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              |    |       |          |            |          |          |            | УК-7.3<br>33, У3,<br>В3                                  | 7. Выполнение техники постановки «детский мат»<br>8. Выполнение «Скандинавской партии»<br>9. Выполнение игры в защите<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)*                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b> |    |       | <b>0</b> | <b>320</b> | <b>0</b> | <b>8</b> | <b>328</b> |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>11. ДАРТС</b>             |    |       |          |            |          |          |            |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>2 семестр</b>             |    |       |          |            |          |          |            |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 1                            | 11 | Дартс | 0        | 68         | 0        | 0        | 68         | УК-7.1<br>У1, В1<br>УК-7.2<br>У2, В2<br>УК-7.3<br>У3, В3 | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>1. Выполнение техники броска дротика<br>2. Выполнение техники броска в круговую мишень<br>3. Выполнение техники броска в сектор 7<br>4. Выполнение техники броска пассивной рукой<br>5. Выполнение техники поочередного броска<br>6. Выполнение соревновательной практики<br>7. Выполнение бросков на меткость<br>8. Выполнение броска секторального<br>9. Выполнение бросков на точность<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)* |
| <b>3 семестр</b>             |    |       |          |            |          |          |            |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 2                            | 11 | Дартс | 0        | 68         | 0        | 0        | 68         | УК-7.1<br>У1, В1<br>УК-7.2<br>У2, В2<br>УК-7.3<br>У3, В3 | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>1. Выполнение техники броска дротика<br>2. Выполнение техники броска в круговую мишень<br>3. Выполнение техники броска в сектор 7<br>4. Выполнение техники броска пассивной рукой<br>5. Выполнение техники поочередного броска<br>6. Выполнение соревновательной практики<br>7. Выполнение бросков на меткость<br>8. Выполнение броска секторального<br>9. Выполнение бросков на точность<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)* |
| <b>4 семестр</b>             |    |       |          |            |          |          |            |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 3                            | 11 | Дартс | 0        | 64         | 0        | 0        | 64         | УК-7.1<br>У1, В1<br>УК-7.2<br>У2, В2<br>УК-7.3<br>У3, В3 | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>1. Выполнение техники броска дротика<br>2. Выполнение техники броска в круговую мишень<br>3. Выполнение техники броска в сектор 7<br>4. Выполнение техники броска пассивной рукой<br>5. Выполнение техники поочередного броска<br>6. Выполнение соревновательной практики<br>7. Выполнение бросков на меткость<br>8. Выполнение броска секторального<br>9. Выполнение бросков на точность<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)* |
| <b>5 семестр</b>             |    |       |          |            |          |          |            |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                       |    |              |   |     |   |   |     |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------|----|--------------|---|-----|---|---|-----|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4                     | 11 | Дартс        | 0 | 68  | 0 | 2 | 70  | УК-7.1<br>31, У1,<br>В1<br>УК-7.2<br>32, У2,<br>В2<br>УК-7.3<br>33, У3,<br>В3 | Работа на практических занятиях:<br>1. Выполнение техники броска дротика<br>2. Выполнение техники броска в круговую мишень<br>3. Выполнение техники броска в сектор 7<br>4. Выполнение техники броска пассивной рукой<br>5. Выполнение техники поочередного броска<br>6. Выполнение соревновательной практики<br>7. Выполнение бросков на меткость<br>8. Выполнение броска секторального<br>9. Выполнение бросков на точность<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)*                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 6 семестр             |    |              |   |     |   |   |     |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 5                     | 11 | Дартс        | 0 | 52  | 0 | 6 | 58  | УК-7.1<br>31, У1,<br>В1<br>УК-7.2<br>32, У2,<br>В2<br>УК-7.3<br>33, У3,<br>В3 | Работа на практических занятиях:<br>1. Выполнение техники броска дротика<br>2. Выполнение техники броска в круговую мишень<br>3. Выполнение техники броска в сектор 7<br>4. Выполнение техники броска пассивной рукой<br>5. Выполнение техники поочередного броска<br>6. Выполнение соревновательной практики<br>7. Выполнение бросков на меткость<br>8. Выполнение броска секторального<br>9. Выполнение бросков на точность<br>(Приложение 1) / Подготовка к тесту (Приложение 3)*                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ВСЕГО: со 2-6 семестр |    |              | 0 | 320 | 0 | 8 | 328 |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 12. НЕЙРО-ФИТНЕС      |    |              |   |     |   |   |     |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 2 семестр             |    |              |   |     |   |   |     |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1                     | 11 | Нейро-фитнес | 0 | 68  | 0 | 0 | 68  | УК-7.1<br>У1, В1<br>УК-7.2<br>У2, В2<br>УК-7.3<br>У3, В3                      | Работа на практических занятиях: (Приложение 1)<br>1. Нарды выполнение базовых ходов и бросков<br>2. Нарды выполнение отработки точности бросков<br>3. Нарды выполнение отработки перемещение фишек<br>4. Нарды выполнение сложных комбинаций<br>5. Нарды выполнение многоходовых атак<br>6. Настольный футбол, хоккей выполнение техники хвата ручки<br>7. Настольный футбол, хоккей выполнение базовых ударов<br>8. Настольный футбол, хоккей выполнение прямого удара<br>9. Настольный футбол, хоккей выполнение паса между фигур<br>10. Настольный футбол, хоккей выполнение атаки и блокировки<br>11. Выполнение техники игр на внимание<br>12. Выполнение техники игр на координацию<br>13. Выполнение техники игр на развитие координации<br>14. Выполнение техники игр на развитие логики<br>15. Выполнение нейро игр в малых группах ротация ролей<br>Подготовка к тесту (Приложение 3)* |

| 3 семестр |    |              |   |    |   |   |    |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------|----|--------------|---|----|---|---|----|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2         | 11 | Нейро-фитнес | 0 | 68 | 0 | 0 | 68 | УК-7.1<br>У1, В1<br>УК-7.2<br>У2, В2<br>УК-7.3<br>У3, В3 | <u>Работа на практических занятиях:</u> (Приложение 1)<br>1. Нарды выполнение базовых ходов и бросков<br>2. Нарды выполнение отработки точности бросков<br>3. Нарды выполнение отработки перемещение фишек<br>4. Нарды выполнение сложных комбинаций<br>5. Нарды выполнение многоходовых атак<br>6. Настольный футбол, хоккей выполнение техники хвата ручки<br>7. Настольный футбол, хоккей выполнение базовых ударов<br>8. Настольный футбол, хоккей выполнение прямого удара<br>9. Настольный футбол, хоккей выполнение паса между фигур<br>10. Настольный футбол, хоккей выполнение атаки и блокировки<br>11. Выполнение техники игр на внимание<br>12. Выполнение техники игр на координацию<br>13. Выполнение техники игр на развитие координации<br>14. Выполнение техники игр на развитие логики<br>15. Выполнение нейро игр в малых группах ротация ролей<br>Подготовка к тесту (Приложение 3)* |
| 4 семестр |    |              |   |    |   |   |    |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3         | 11 | Нейро-фитнес | 0 | 64 | 0 | 0 | 64 | УК-7.1<br>У1, В1<br>УК-7.2<br>У2, В2<br>УК-7.3<br>У3, В3 | <u>Работа на практических занятиях:</u> (Приложение 1)<br>1. Нарды выполнение базовых ходов и бросков<br>2. Нарды выполнение отработки точности бросков<br>3. Нарды выполнение отработки перемещение фишек<br>4. Нарды выполнение сложных комбинаций<br>5. Нарды выполнение многоходовых атак<br>6. Настольный футбол, хоккей выполнение техники хвата ручки<br>7. Настольный футбол, хоккей выполнение базовых ударов<br>8. Настольный футбол, хоккей выполнение прямого удара<br>9. Настольный футбол, хоккей выполнение паса между фигур<br>10. Настольный футбол, хоккей выполнение атаки и блокировки<br>11. Выполнение техники игр на внимание<br>12. Выполнение техники игр на координацию<br>13. Выполнение техники игр на развитие координации<br>14. Выполнение техники игр на развитие логики<br>15. Выполнение нейро игр в малых группах ротация ролей<br>Подготовка к тесту (Приложение 3)* |
| 5 семестр |    |              |   |    |   |   |    |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 4         | 11 | Нейро-фитнес | 0 | 68 | 0 | 2 | 70 | УК-7.1<br>31, У1,<br>В1<br>УК-7.2<br>32, У2,<br>В2       | <u>Работа на практических занятиях:</u> (Приложение 1)<br>1. Нарды выполнение базовых ходов и бросков<br>2. Нарды выполнение отработки точности бросков<br>3. Нарды выполнение отработки перемещение фишек<br>4. Нарды выполнение сложных комбинаций<br>5. Нарды выполнение многоходовых атак                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                              |    |              |          |            |          |          |            |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------|----|--------------|----------|------------|----------|----------|------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              |    |              |          |            |          |          |            | УК-7.3<br>33, У3,<br>В3                                                       | 6. Настольный футбол, хоккей выполнение техники хвата ручки<br>7. Настольный футбол, хоккей выполнение базовых ударов<br>8. Настольный футбол, хоккей выполнение прямого удара<br>9. Настольный футбол, хоккей выполнение паса между фигур<br>10. Настольный футбол, хоккей выполнение атаки и блокировки<br>11. Выполнение техники игр на внимание<br>12. Выполнение техники игр на координацию<br>13. Выполнение техники игр на развитие координации<br>14. Выполнение техники игр на развитие логики<br>15. Выполнение нейро игр в малых группах ротация ролей<br>Подготовка к тесту (Приложение 3)*                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 6 семестр                    |    |              |          |            |          |          |            |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 5                            | 11 | Нейро-фитнес | 0        | 52         | 0        | 6        | 58         | УК-7.1<br>31, У1,<br>В1<br>УК-7.2<br>32, У2,<br>В2<br>УК-7.3<br>33, У3,<br>В3 | Работа на практических занятиях: (Приложение 1)<br>1. Нарды выполнение базовых ходов и бросков<br>2. Нарды выполнение отработки точности бросков<br>3. Нарды выполнение отработки перемещение фишек<br>4. Нарды выполнение сложных комбинаций<br>5. Нарды выполнение многоходовых атак<br>6. Настольный футбол, хоккей выполнение техники хвата ручки<br>7. Настольный футбол, хоккей выполнение базовых ударов<br>8. Настольный футбол, хоккей выполнение прямого удара<br>9. Настольный футбол, хоккей выполнение паса между фигур<br>10. Настольный футбол, хоккей выполнение атаки и блокировки<br>11. Выполнение техники игр на внимание<br>12. Выполнение техники игр на координацию<br>13. Выполнение техники игр на развитие координации<br>14. Выполнение техники игр на развитие логики<br>15. Выполнение нейро игр в малых группах ротация ролей<br>Подготовка к тесту (Приложение 3)* |
| <b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b> |    |              | <b>0</b> | <b>320</b> | <b>0</b> | <b>8</b> | <b>328</b> |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

\* - для студентов, освобожденных от занятий физической культурой

- заочная форма обучения (ЗФО) не реализуется

- очно-заочная форма обучения (ОЗФО)

Таблица 5.1.2

| № п/п     | Структура дисциплины |                      | Аудиторные занятия, час. |     |      | СРС,<br>час. | Всего,<br>час. | Код ИДК | Оценочные средства |
|-----------|----------------------|----------------------|--------------------------|-----|------|--------------|----------------|---------|--------------------|
|           | Номер раздела        | Наименование раздела | Л.                       | Пр. | Лаб. |              |                |         |                    |
| 1         | 2                    | 3                    | 4                        | 5   | 6    | 7            | 8              | 9       | 10                 |
| 2 семестр |                      |                      |                          |     |      |              |                |         |                    |

|                  |   |                 |          |           |          |            |            |                                                       |                                                                |
|------------------|---|-----------------|----------|-----------|----------|------------|------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1                | 1 | Волейбол        | 0        | 2         | 0        | 40         | 42         | УК-7.1 31,У1,В1<br>УК-7.2 31,У2,В2<br>УК-7.3 33,У3,В3 | Подготовка к<br>контрольному<br>тестированию<br>(Приложение 3) |
| 2                | 2 | Баскетбол       | 0        | 2         | 0        | 40         | 42         | УК-7.1 31,У1,В1<br>УК-7.2 31,У2,В2<br>УК-7.3 33,У3,В3 |                                                                |
| 3                | 3 | Фитнес          | 0        | 2         | 0        | 40         | 42         | УК-7.1 31,У1,В1<br>УК-7.2 31,У2,В2<br>УК-7.3 33,У3,В3 |                                                                |
| 4                | 4 | Легкая атлетика | 0        | 4         | 0        | 34         | 38         | УК-7.1 31,У1,В1<br>УК-7.2 31,У2,В2<br>УК-7.3 33,У3,В3 |                                                                |
|                  |   | <b>ВСЕГО:</b>   | <b>0</b> | <b>10</b> | <b>0</b> | <b>154</b> | <b>164</b> |                                                       |                                                                |
| <b>3 семестр</b> |   |                 |          |           |          |            |            |                                                       |                                                                |
| 5                | 1 | Волейбол        | 0        | 2         | 0        | 40         | 42         | УК-7.1 31,У1,В1<br>УК-7.2 31,У2,В2<br>УК-7.3 33,У3,В3 | Подготовка к<br>контрольному<br>тестированию<br>(Приложение 3) |
| 6                | 2 | Баскетбол       | 0        | 2         | 0        | 40         | 42         | УК-7.1 31,У1,В1<br>УК-7.2 31,У2,В2<br>УК-7.3 33,У3,В3 |                                                                |
| 7                | 3 | Фитнес          | 0        | 2         | 0        | 40         | 42         | УК-7.1 31,У1,В1<br>УК-7.2 31,У2,В2<br>УК-7.3 33,У3,В3 |                                                                |
| 8                | 4 | Легкая атлетика | 0        | 4         | 0        | 34         | 38         | УК-7.1 31,У1,В1<br>УК-7.2 31,У2,В2<br>УК-7.3 33,У3,В3 |                                                                |
|                  |   | <b>ВСЕГО:</b>   | <b>0</b> | <b>10</b> | <b>0</b> | <b>154</b> | <b>164</b> |                                                       |                                                                |
|                  |   | <b>ИТОГО:</b>   | <b>0</b> | <b>20</b> | <b>0</b> | <b>308</b> | <b>328</b> |                                                       |                                                                |

## 5.2. Содержание дисциплины.

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

#### Блок «А» Виды физкультурно-спортивной деятельности (1 - 6)

Таблица 5.2.1

| №<br>раздел<br>а | №<br>темы | Виды спортивной деятельности |              |                   |                      |                    |             |
|------------------|-----------|------------------------------|--------------|-------------------|----------------------|--------------------|-------------|
|                  |           | 1. Волейбол                  | 2. Баскетбол | 3. Силовой фитнес | 4. Фитнес - аэробика | 5. Легкая атлетика | 6. Плавание |

|           |   |                                                                                                                                               |                                                                                                                                               | с элементами гиревого спорта и бокса                                                                                                                          |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                      |
|-----------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1         | 2 | 3                                                                                                                                             | 4                                                                                                                                             | 5                                                                                                                                                             | 6                                                                                                                                                                    | 7                                                                                                                                                                                                                   | 8                                                                                                                                                                    |
| 2 семестр |   |                                                                                                                                               |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                      |
| 1-6       | 1 | Развитие двигательных способностей. Обучение технике перемещений по площадке. Обучение верхней прямой подаче, на точность. Учебная игра.      | Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по площадке. Обучение передач мяча на месте и в парах. Игра.                                  | Развитие силовых способностей. Обучение основам техники рывка одной рукой. Круговая тренировка.                                                               | Развитие двигательных способностей. Обучение технике танцевальных аэробных движений. Танцевальная композиция из 6 движений. Релакс.                                  | Вводное занятие. Обучение технике низкого старта. Многоскоки. Подтягивания. Обучение технике ходьбы по пересеченной местности Эстафета.                                                                             | Вводное занятие. Обучение технике правильного дыхания в воде. Погружения в воду. Задержки дыхания. Игры.                                                             |
| 1-6       | 2 | Развитие координационных способностей. Обучение передаче мяча сверху, двумя руками во встречных колоннах: у сетки, через сетку. Учебная игра. | Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение технике ведения мяча, с резкой сменой направлений. Эстафеты с элементами ведения мяча.   | Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц шеи, груди, верхнего плечевого пояса. Обучение основам техники рывка одной рукой. Круговая тренировка | Развитие двигательного-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 6 движений. Релакс.                   | Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике прыжка в длину, с места. Повторение техники ходьбы по пересеченной местности Тестирование прыжка. Игры.                                                      | Обучение стилю плавания кроль на груди. Техника выполнения движения ногами. Постановка дыхания. Проплавание отрезков кролем на груди, с доской – 5x50                |
| 1-6       | 3 | Развитие точности движений. Обучение нижней подаче на точность. Учебная игра.                                                                 | Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по площадке. Повторение передач в парах, в движении. Учебная игра.                            | Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Обучение основам техники рывка одной рукой. Круговая тренировка              | Развитие двигательного-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. Проплавание отрезков кролем на груди – 7 x 50 м.                     |
| 1-6       | 4 | Развитие скорости реакции. Обучение приему мяча снизу, двумя руками. Учебная игра.                                                            | Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Обучение технике ведения и броска в кольцо на точность. Правила игры. Учебная игра.             | Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц груди и спины. Обучение технике рывка гири 16 кг Круговая тренировка                                  | Развитие двигательного-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 10 движений. Релакс.                  | Развитие скоростного качества. Обучение технике бега на 100 метров. Тестирование. Обучение Эстафета. Подвижные игры.                                                                                                | Обучение стилю плавания кроль на груди. Техника работы рук и ног в координации. Общая дистанция 800 м.                                                               |
| 1-6       | 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. Обучение технике рывка гири 16 кг Круговая тренировка                 | Развитие двигательного-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 12 движений. Релакс.                  | Развитие скоростного качества. Обучение технике бега на 300 м., Комбинированные упражнения со специальным туристским снаряжением. Эстафета.                                                                         | Обучение стилю плавания кроль в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 1 гребок. Общая дистанция - 800 м.                                                |
| 1-6       | 6 | Развитие координации. Обучение командно-тактическим действиям. Учебная игра.                                                                  | Развитие двигательной реакции. Обучение техническим приемам ведения и передач мяча в движении. Учебная игра.                                  | Развитие силовой выносливости. Обучение проработке верхней части туловища. Обучение технике толчка одной гири 16 кг. Круговая тренировка                      | Развитие двигательного-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений- композиция из 14 движений. Релакс.                   | Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике эстафетного бега. Комбинированные упражнения со специальным туристским снаряжением Эстафета.                                                         | Обучение стилю плавания кроль на спине в полной координации – 300 м. Постановка дыхания, вдох через 2 гребка. Общая дистанция - 800 м.                               |
| 1-6       | 7 | Развитие координации. Повторение командных действий. Учебная игра.                                                                            | Развитие двигательной реакции. Передача мяча в парах с броском в кольцо. Учебная игра.                                                        | Развитие выносливости. Освоение техники маха гири одной рукой. Обучение проработке мышц ног, туловища.                                                        | Развитие двигательного-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 16 движений. Релакс.                  | Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике челночного бега 3 x 10 м. Комбинированные упражнения со специальным туристским снаряжением Эстафета.                                                 | Обучение стилю плавания кроль на спине в полной координации – 400 м. Общая дистанция - 800 м. Эстафеты.                                                              |
| 1-6       | 8 | Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча через сетку в прыжке. Учебная игра.                               | Развитие скоростно-координационных способностей и быстроты. Обучение ведению мяча с броском в кольцо с расстояния, на точность. Учебная игра. | Развитие силовых способностей. Обучение технике толчка двух гирь 16 кг Подготовка к сдаче контрольных нормативов                                              | Развитие двигательного-координационных способностей и чувства ритма. Обучение круговой тренировке в аэробике. Построение танцевальной композиции.                    | Развитие силового качества. Обучение технике отжиманий от пола.. Комбинированные упражнения со специальным туристским снаряжением Игры.                                                                             | Обучение стилю плавания кроль на груди в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 3 гребка. Общая дистанция - 1000 м.                                      |
| 1-6       | 9 | Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передачи сверху двумя руками, в зонах 5,3,5, стоя лицом к цели. Учебная игра.            | Развитие скоростно-координационных способностей и быстроты. Обучение ведению мяча с обводкой партнера и броском в кольцо. Учебная игра.       | Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике толчка двух гирь 16 кг Круговая тренировка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов                  | Развитие скоростного качества. Обучение круговой тренировке в аэробике. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 6 движений. Стретчинг. | Развитие силового качества. Обучение технике подтягивания на высокой и низкой перекладине. Тестирование силового качества, Комбинированные упражнения с отягощением со специальным туристским снаряжением Эстафеты. | Обучение стилю плавания кроль на груди и спине, в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 2 гребка. Общая дистанция - 1000 м (с чередованием, по 100 м. ) |

|           |    |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                          |
|-----------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-6       | 10 | Развитие скоростно – силовых способностей. Повторение передачи мяча через сетку, в прыжке на заднюю линию. Учебная игра.                              | Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техническим приемам. Обучение броскам в кольцо. Учебная игра.                                                             | Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике рывка гири 16 кг. Круговая тренировка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов           | Развитие скоростно-координационного качества. Обучение круговой тренировке в аэробике. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 8 движений. Стретчинг. | Развитие силового качества. Обучение технике приседаний. Тестирование силового качества. Комбинированные упражнения с отягощением со специальным туристским снаряжением Игры.                           | Обучение стилю плавания брасс. Техника выполнения движения ногами. Постановка дыхания. Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5 х 50 м.                                        |
| 1-6       | 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.                                  | Развитие меткости. Комплекс круговой тренировки. Обучение технике рывка гири 16 кг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов                     | Развитие скоростно-силового качества. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 10 движений. Стретчинг.                     | Развитие силового качества. Обучение сгибанию туловища из положения, лежа, в сед. Тестирование силового качества. Комбинированные упражнения с отягощением со специальным туристским снаряжением. 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. |
| 1-6       | 12 | Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передаче мяча сверху двумя руками в зонах 6,2,3 и 1,2,3, стоя лицом к цели. Учебная игра.        | Сопряженное развитие быстроты и силы. Обучение технико-тактическим действиям на площадке. Учебная игра.                                                                     | Развитие координации. Обучение толчку гири 16 кг. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                        | Развитие выносливости. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 12 движений. Стретчинг.                                    | Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Тестирование бега на 500/1000 м. Обучение тактике пешеходной дистанции в спортивном туризме                                | Обучение стилю плавания брасс, в полной координации. Постановка дыхания. Общая дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль.                                                                     |
| 1-6       | 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..                                                       | Развитие гибкости. Обучение толчку гири 16 кг.. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                          | Развитие гибкости. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 14 движений. Стретчинг.                                        | Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Тестирование бега на 1000/1500м. Обучение тактике пешеходной дистанции в спортивном туризме                                | Обучение стилю плавания брасс, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения. Общая дистанция – 400 – брасс, 500 – кроль.                                                         |
| 1-6       | 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.                                                                   | Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц туловища, ног. Комплекс круговой тренировки.                                                   | Развитие силы. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 16 движений. Стретчинг.                                            | Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Тестирование бега на 2000/3000м. Обучение тактике пешеходной дистанции в спортивном туризме                                | Обучение стилю плавания брасс, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения. Общая дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль.                                                         |
| 1-6       | 15 | Развитие точности движений. Повторение техники падений. Повторение верхней прямой подачи из-за лицевой линии. Учебная игра.                           | Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра.                                                                                   | Развитие силовых качеств. Комплекс круговой тренировки. Обучение толчку двух гирь 16 кг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.               | Развитие силовой выносливости. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 18 движений. Стретчинг.                            | Развитие координации. Обучение бегу со сменой направлений. Бег по заданному направлению. Эстафеты с туристским снаряжением.                                                                             | Обучение технике ныряния, со стартом с тумбочки, с бортика. Общая дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. Игры.                                                                            |
| 1-6       | 16 | Развитие гибкости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Судейская практика.                                                       | Развитие гибкости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Судейская практика.                                                                             | Развитие силовой выносливости. Обучение технике толчка двух гирь 16 кг. Круговая тренировка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.           | Развитие координации. Ритмопластика. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов                                                                                           | Развитие меткости. Метание мяча на точность попадания. Эстафеты с туристским снаряжением. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                                                                    | Общая дистанция 1000 м. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                                                                                                                       |
|           | 17 | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                           |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                          |
| 3 семестр |    |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                          |
| 1-6       | 1  | Развитие двигательных способностей. Повторение перемещений по площадке. Повторение передач. Учебная игра.                                             | Развитие скоростно-координационных качеств и меткости. Обучение передачам мяча двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра. | Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса. Обучение основам техники удержание гирь на груди. Круговая тренировка. | Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 8 упражнений. Медитация.                                                       | Вводное занятие. Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике метания малого мяча на дальность. Эстафета с этапами на меткость.                                                               | Вводное занятие. Повторение техники правильного дыхания в воде. Погружения в воду. Ныряние, задержки дыхания. Игры.                                                                      |
| 1-6       | 2  | Развитие координационных качеств. Повторение приема снизу, двумя руками. Учебная игра, первая передача в зону.                                        | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам. Учебная игра.                                                                   | Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Обучение технике толчка гири 16 кг. Круговая тренировка.              | Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 10 упражнений. Медитация.                                                      | Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике прыжка в длину, с места. Многогоскоки. Контрольное испытание прыжков в длину. Эстафеты с прыжковыми этапами через препятствия.                   | Повторение стиля плавания кроль на груди. Постановка дыхания. Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5 х 50 м.                                                                 |

|     |    |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                        |
|-----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-6 | 3  | Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение нижней прямой подачи. Учебная игра                                                                    | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам взаимодействия. Учебная игра.                          | Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц шеи и спины. Совершенствование техники толчка гири 16 кг. Круговая тренировка.                           | Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики Стэп-аэробика. Комплекс из 12 упражнений. Медитация.                | Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике метания малого мяча на дальность и точность. Контрольный бросок на результат. Эстафета с этапами на точность попадания в беге.    | Повторение стиля плавания кроль на груди. Техника движения рук. Постановка дыхания. Проплавание отрезков кролем на груди – 7 x 50 м.                                   |
| 1-6 | 4  | Развитие координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, в зонах 5,3,4 и 6,2,3, стоя лицом к цели. Повторить технику падений. Учебная игра. | Развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам владения мячом. Учебная игра.                                      | Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц груди и спины. Совершенствование техники гири 16 кг. Круговая тренировка.                                | Развитие двигательного-координационного качества. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 14 упражнений. Медитация. | Развитие скоростного качества. Обучение технике низкого старта, финиша, постановка дыхания в беге на 100 м. Контрольный забег на 100 м. Эстафета с вязкой узлов с туристским снаряжением | Повторение стиля плавания кроль на груди. Техника работы рук и ног в координации. Общая дистанция 800 м.                                                               |
| 1-6 | 5  | Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча сверху двумя руками, в зонах 1,2,3. Повторить передачу в прыжке. Учебная игра.          | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом в парах. Учебная игра.          | Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса и спины. Совершенствование техники толчка двух гири 16 кг. Круговая трен-ка. | Развитие двигательного-координационного качества. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 16 упражнений. Медитация. | Развитие скоростного качества. Обучение технике высоко 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.                                                |
| 1-6 | 6  | Развитие двигательного-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, в зонах 6,3,2 и 6,3,4, стоя спиной к цели. Учебная игра.             | Сопряженное развитие скоростно-силовых качеств и меткости. Обучение тактическим приемам. Учебная игра.                                            | Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц рук, плечевого пояса, груди. Совершенствование техники толчка двух гири 16 кг. Круговая тренировка. | Развитие силовой выносливости. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 18 упражнений. Медитация.                    | Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Командная эстафета с туристским снаряжением                                                  | Повторение стиля плавания кроль на спине в полной координации – 300 м. Постановка дыхания, вдох через 2 гребка. Общая дистанция - 800 м.                               |
| 1-6 | 7  | Развитие силы и точности движений. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра.                                                                                | Сопряженное развитие скоростно-силовых качеств и координации. Обучение тактическим приемам взаимодействия. Учебная игра.                          | Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц таза и ног. Обучение технике рывка гири 24 кг. Круговая тренировка.                                 | Развитие силы. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 20 упражнений. Медитация.                                    | Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета с туристским снаряжением на вязку узлов.               | Повторение стиля плавания кроль на спине в полной координации – 400 м. Общая дистанция - 800 м. Эстафеты.                                                              |
| 1-6 | 8  | Развитие силы и точности движений. Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному блокированию. Учебная игра.                                            | Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра.                                                         | Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц спины, плечевого пояса, ног. Обучение технике рывка гири 24 кг. Круговая тренировка.                | Развитие скорости. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 22 упражнений. Медитация.                                | Развитие силового качества. Обучение технике отжиманий от пола. Контрольное отжимание. Эстафета с туристским снаряжением, с карабинами.                                                  | Повторение стиля плавания кроль на груди в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 3 гребка. Общая дистанция - 1000 м.                                      |
| 1-6 | 9  | Развитие силы и точности движений. Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному блокированию. Учебная игра.                                            | Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение передач двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра. | Развитие силовой выносливости. Обучение проработке тазового пояса, ног. Обучение технике толчка гири 24 кг. Круговая тренировка.                            | Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 6 станций. Пилатес.                                    | 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. ) |
| 1-6 | 10 | Развитие силовых способностей. Повторение прямого нападающего удара. Эстафеты.                                                                                      | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение тактическим приемам. Учебная игра.                                         | Развитие скоростных качеств. Обучение проработке мышц тазового пояса, ног, туловища. Обучение технике толчка гири 24кг.                                     | Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 8 станций. Пилатес.                            | Развитие силового качества. Обучение технике приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Эстафета с туристским снаряжением на вязку узлов.                                 | Повторение плавания стилем брасс. Проплавание отрезков кролем на груди, с доской – 5 x 50 м.                                                                           |
| 1-6 | 11 | Развитие силы и координации. Повторение одиночного блокирования. Повторение нападающего удара. Игра.                                                                | Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Игра.                                                    | Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение проработке мышц туловища. Обучение технике толчка гири 24 кг.                                          | Развитие гибкости. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 10 станций. Пилатес.                                                      | Развитие силового качества. Обучение сгибанию туловища из положения, лежа, в сед. Эстафета на прыжки через препятствия, по «кочкам»                                                      | Повторение стиля плавания брасс. Техника выполнения руками. Проплавание отрезков брасом, с доской в ногах – 50 м. Дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль на груди.       |
| 1-6 | 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..                    | Развитие гибкости. Обучение проработке мышц тазового пояса, ног, стоп. Обучение технике толчка гири 24 кг                                                   | Развитие силовой выносливости. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 12 станций. Пилатес.                                          | Развитие выносливости. Обучение технике старта, финишного рывка, правильного дыхания в беге на ср. дистанцию.Контрольные забеги на                                                       | Повторение стиля плавания брасс, в полной координации. Дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль.                                                                           |

|           |    |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                             |
|-----------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |    |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                        | 500/1000, с использованием туристского снаряжения.                                                                                                                                                    |                                                                                                                             |
| 1-6       | 13 | Развитие силовых способностей и скорости реакции. Обучение блокированию двумя игроками. Учебная игра.                                                              | Развитие координационных способностей. Обучение передачи одной рукой в динамическом положении. Учебная игра.                                                             | Развитие силового качества. Обучение проработке мышечного корсета. Обучение технике толчка гири 24 кг                                                                           | Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 14 станций. Пилатес.                                           | Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Забег с преодолением препятствий в туристском снаряжении                                                                 | Повторение стиля плавания брасс, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Дистанция – 400 – брасс, 500 – кроль. |
| 1-6       | 14 | Развитие скорости реакции. Обучение постановки блока. Учебная игра.                                                                                                | Развитие силовых способностей. Обучение передачам мяча с ударом о пол. Учебная игра.                                                                                     | Развитие силового качества. Обучение проработке мышц брюшного пресса. Обучение технике толчка гири 24 кг                                                                        | Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 16 станций. Пилатес.                                           | Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 2000/3000м.                                                                                         | Повторение стиля плавания брасс, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. |
| 1-6       | 15 | Развитие силовых способностей. Разыгрывание мяча в тройках. Учебная игра..                                                                                         | Развитие координационных способностей. Обучение передачам мяча в парах в динамическом положении. Учебная игра.                                                           | Развитие скоростно-силового качества. Обучение проработке мышц ног в прыжке. Обучение технике толчка двух гирь 24 кг..                                                          | Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 18 станций. Пилатес.                                           | Развитие координации. Обучение бегу со сменой направлений. Бег по контрольным точкам, по туристскому маршруту.                                                                                        | Повторение техники ныряния, со стартом с тумбочки, с бортика. Дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. Игры.                   |
| 1-6       | 16 | Развитие силовых способностей и скорости реакции. Обучение подачам мяча через сетку. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                      | Развитие меткости. Броски мяча в кольцо со штрафной линии. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                                                      | Развитие скоростно-силового качества. Обучение проработке рук в подтягиваниях и отжиманиях. Обучение технике толчка двух гирь 24 кг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 20 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов | Развитие меткости. Метание мяча на точность попадания. Эстафета с туристским снаряжением, на точность броска и фиксации веревки. Подготовка к сдаче нормативов.                                       | Общая дистанция 1000 м. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                                                          |
|           | 17 | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                                        |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                             |
| 4 семестр |    |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                             |
| 1-6       | 1  | Развитие двигательных способностей. Совершенствование перемещений по площадке. Повторение передач. Учебная игра.                                                   | Развитие сопряженного качества скоростной силы и скорости реакции. Передачи двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра. | Совершенствование силового качества. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса. Совершенствование рыбка гири 24 кг. Круговая тренировка.                                  | Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика. Комплекс из 8 упражнений. Медитация.                 | Вводное занятие Развитие скоростно-силового качества. Повторение техники метания малого мяча на дальность. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами. Эстафета с силовыми этапами. | Вводное занятие. Повторение стиля кроль на груди. Проплывание отрезков кролем на груди – 7 х 50 м. Эстафеты.                |
| 1-6       | 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. Игра.                                                               | Совершенствование силового качества. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Совершенствование рыбка гири 24 кг. Круговая тренировка                                  | Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика Комплекс из 10 упражнений. Медитация.                 | Развитие скоростно-силового качества. Повторение техники прыжка в длину, с места. Многоскоки. Контрольное испытание прыжков в длину. Эстафета с прыжковыми этапами.                                   | Повторение плавания кроль на груди. Общая дистанция 800 м.                                                                  |
| 1-6       | 3  | Развитие силовых способностей и точности движений. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра                                                            | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники приема, передачи мяча в парах. Учебная игра.                                     | Совершенствование силового качества. Обучение проработке мышц шеи и рук. Совершенствование толчка гири 24 кг. Круговая тренировка                                               | Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика Комплекс из 12 упражнений. Медитация.                 | Развитие скоростно-силового качества. Повторение техники метания малого мяча на дальность и точность. Эстафета на точность броска туристкой веревки.                                                  | Повторение плавания кроль в полной координации. Общая дистанция - 800 м.                                                    |
| 1-6       | 4  | Развитие координационных качеств. Совершенствование передачи мяча сверху, двумя руками, в разных зонах, стоя лицом к цели. Повторить технику падений. Учебная гра. | Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники приема, ведения мяча в тройках. Учебная игра.                                                | Совершенствование силового качества. Совершенствование толчка гири 24 кг. Круговая тренировка.                                                                                  | Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика Комплекс из 14 упражнений. Медитация.                 | Развитие скоростного качества. Повторение техники низкого старта, финиша, постановка дыхания в беге на 100 м. Контрольный забег на 100 м. Эстафета со скоростными этапами.                            | Повторение плавания кроль на спине в полной координации – 300 м. Общая дистанция - 800 м.                                   |
| 1-6       | 5  | Развитие силовых способностей и точности движений. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, в разных зонах. Повторить передачу в прыжке.               | Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра.                                                                   | Совершенствование силового качества. Совершенствование точка двух гирь 24 кг. Круговая тренировка                                                                               | Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика Комплекс из 16 упражнений. Медитация.                 | Развитие скоростного качества. Повторение техники высоко старта, рыбка на финише в бега на 300 м. Эстафета с короткими беговыми этапами.                                                              | Повторение плавания кроль на спине в полной координации – 400 м. Общая дистанция - 800 м. Эстафеты.                         |

|           |    |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                   |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                         |
|-----------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-6       | 6  | Развитие двигательных-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. Игра.                                                            | Совершенствование силового качества. Совершенствование специально-вспомогательных упражнений гиревого двоеборья.                                  | Развитие двигательных качеств. Калланетика Обучение технике спортивной аэробики. Комплекс из 18 упражнений. Медитация.        | Развитие скоростно-координационного качества. Повторение техники передачи эстафетной палочки. Командная эстафета на короткие перебежки с препятствиями.                                      | Повторение плавания кроль на груди в полной координации. Общая дистанция - 1000 м.                                      |
| 1-6       | 7  | Развитие силы и точности движений.Совершенствование прямого нападающего удара. Учебная игра.                                                           | Сопряженное развитие скорости реакции и меткости. Совершенствование тактических приемов и броска в кольцо на точность попадания. Учебная игра.                        | Совершенствование силовой выносливости. Совершенствование специально-вспомогательных упражнений гиревого двоеборья.                               | Развитие двигательно-координационного качества Калланетика. Комплекс из 20 упражнений. Медитация.                             | Развитие скоростно-координационного качества. Повторение техники челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета с туристской веревкой.                                   | Повторение плавания кроль на груди и спине, в полной координации. Общая дистанция 1000 м (с чередованием, по 100 м.)    |
| 1-6       | 8  | Развитие силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствованиеодиночного блокирования. Игра.                        | Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра..                                                                            | Совершенствование силовой выносливости. Обучение боевой и фронтальной стойке боксера. Круговая тренировка                                         | Развитие скоростного качества. Бодифлекс. Обучение технике спортивной аэробики.. Медитация.                                   | Развитие силового качества. Повторение техники отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Эстафета с силовыми этапами.                                          | Повторение плавания брассом. Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5 x 50 м.                                 |
| 1-6       | 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. | Совершенствование скоростных качеств. Обучение нанесению прямых ударов в голову из боевой стойки. Круговая тренировка                             | Развитие скоростно-силового качества. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 6 станций. Растяжка.         | Развитие силового качества. Повторение техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. Правила проведения подтягивания. Контроль. Эстафета с силовыми этапами в туристском снаряжении. | Повторение плавания брассом. Дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль на груди.                                             |
| 1-6       | 10 | Развитие силовых способностей. Совершенствование прямого нападающего удара. Эстафеты.                                                                  | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование тактических приемов. Учебная игра.                                                    | Совершенствование скоростно-силовых качеств. Обучение нанесению прямых ударов в голову из фронтальной стойки. Круговая тренировка                 | Развитие скоростно-координационного качества. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 8 станций. Растяжка. | Развитие силового качества. Повторение техники приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Подвижная игра с силовым испытанием.                                                | Повторение плавания брасс, в полной координации. Дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль.                                  |
| 1-6       | 11 | Развитие силы и координации. Совершенствование одиночного блокирования. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.                             | Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра.                                                                | Совершенствование скоростно-координационных качеств. Обучение нанесению боковых ударов в голову из боевой стойки. Круговая тренировка             | Развитие силового качества. Бодифлекс Обучение технике круговой аэробики, комплексе из 10 станций. Растяжка.                  | Развитие силового качества. Повторение техники сгибания туловища из положения, лежа, в сед. Правила проведения испытания. Эстафета с контрольными силовыми этапами                           | Повторение плавания брассом, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Дистанция – 400 – брасс, 500 – кроль. |
| 1-6       | 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). Игра.                                                          | Совершенствование силовой выносливости. Обучение передвижениям в боевой и фронтальной стойке. Круговая тренировка                                 | Развитие выносливости. Бодифлекс Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 12 станций. Растяжка.                        | Развитие выносливости. Повторение техники старта, финишного рывка, правильного дыхания в беге на ср. дистанцию. Контрольные забеги на 500/1000 м.                                            | Повторение плавания брассом, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. |
| 1-6       | 13 | Развитие силовых способностей и скорости реакции. Совершенствование блокирования двумя игроками. Учебная игра.                                         | Развитие координационных способностей. Передачи одной рукой в статическом положении. Учебная игра.                                                                    | Совершенствование силы рук. Обучение передвижениям в боевой стойке с нанесением прямых ударов в голову. Круговая тренировка                       | Развитие гибкости. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 14 станций. Растяжка.                           | Развитие выносливости. Повторение техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольные забеги на 1000/1500м. Восстановление после бега.                                                  | Повторение техники нырания, со стартом, с тумбочки, с бортика. Дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. Игры.              |
| 1-6       | 14 | Развитие скоростно-координационных качеств. Совершенствование верхней прямой подачи. Судейская практика.                                               | Развитие скоростно-координационных качеств. Совершенствование броска в кольцо со штрафной линии. Судейская практика.                                                  | Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением прямых ударов в голову. Круговая тренировка | Развитие координации. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, Универсальный комплекс.                                  | 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) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                            |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                   |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                         |
| 5 семестр |    |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                   |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                         |
| 1-6       | 1  | Совершенствование перемещений, передач. Двусторонняя игра.                                                                                             | Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование техники                                                                                                       | Совершенствование силы.                                                                                                                           | Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 6 упражнений, связки.                                          | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Командная эстафета по пересеченной местности.                                                                                         | Вводное занятие. Повторение кроль на груди в полной координации с постановкой                                           |

|                                                                                                                             |    |                                                                                                                                          |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                              |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                             |    |                                                                                                                                          | передачи – взаимодействие. Повторение бросков в кольцо. Игра.                                                                              | Обучение передвижениям в боевой стойке с нанесением нижних ударов в голову. Круговая тренировка                                                              |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                  | дыхания. Дистанция 600 м. Эстафеты.                                                                                                  |
| 1-6                                                                                                                         | 2  | Совершенствование передач и приемов. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.                                                  | Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование передач одной рукой. Игра.                                                         | Совершенствование силы. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением нижних ударов в голову. Круговая тренировка                                | Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога Комплекс из 8 упражнений, связки.                                           | Совершенствование техники челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета на преодоление препятствий в связке по два.                                                         | Повторение плавания кроль на груди в полной координации Общая дистанция 800 м. Игры.                                                 |
| 1-6                                                                                                                         | 3  | Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование одиночного блока. Игра.                                                        | Сопряженное развитие быстроты и силы. Учебная игра. Правила судейства.                                                                     | Совершенствование силовой выносливости. Обучение передвижениям в боевой стойке с нанесением прямых ударов в корпус. Круговая тренировка                      | Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 10 упражнений, связки.                                         | Совершенствование техники отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Эстафета на преодоление препятствий в связке по три                                            | Повторение плавания кроль на груди в полной координации Общая дистанция 1000 м. Игры                                                 |
| 1-6                                                                                                                         | 4  | Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение блокированию двумя игроками. Игра.                                                     | Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Учебная игра.                                                              | Совершенствование силовой выносливости. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением прямых ударов в корпус. Круговая тренировка                | Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 12 упражнений, связки.                                         | Совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. Правила проведения подтягивания. Эстафета на установку туристского снаряжения.                                           | Повторение плавания брасс в полной координации. Общая дистанция 800 м. Игры.                                                         |
| 1-6                                                                                                                         | 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. Обучение передвижениям в боевой стойке с нанесением боковых ударов в корпус. Круговая трен-ка                                | Совершенствование силового качества Фитбол-аэробика. Комплекс из 6 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.     | Совершенствование техники приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Эстафета на кладку туристского снаряжения.                                                                   | Повторение плавания брасс в полной координации Общая дистанция 1000 м. Эстафеты.                                                     |
| 1-6                                                                                                                         | 6  | Совершенствование техники, падений. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                                                     | Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Совершенствование технических приемов. Учебная игра.                       | Совершенствование скоростно-силового качества. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением боковых ударов в корпус. Круговая тренировка        | Совершенствование скростно-силового качества. Фитбол-аэробика. Композиция из 8 упражнений. Связки.                            | Совершенствование техники сгибания туловища из положения, лежа, в сед. Правила проведения испытания. Контрольные испытания. Эстафета на установку туристского оборудования.                      | Обучение плаванию дельфином. Постановка дыхания – 200 м. Общая дистанция 800 м. Эстафеты.                                            |
| 1-6                                                                                                                         | 7  | Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                                                             | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра.                         | Совершенствование скоростных качеств. Обучение передвижениям в боевой стойке с нанесением нижних ударов в корпус. Круговая тренировка                        | Совершенствование скоростно-координационного качества. Фитбол-аэробика. Комплекс из 10 упражнений.                            | Совершенствование техники старта, финишного рывка, правильного дыхания в беге на ср. дистанцию Контрольные забеги на 500/1000 м.                                                                 | Повторение плавания дельфином – 300 м., в полной координации. Общая дистанция - 1000 м. Игры.                                        |
| 1-6                                                                                                                         | 8  | Повторение правил игры. Совершенствование отбивания мяча кулаком через сетку. Игра.                                                      | Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра.                                     | Совершенствование скоростно-координационного качества. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением нижних ударов в корпус. Круговая тренировка | Совершенствование выносливости. Фитбол-аэробика. Комплекс из 12 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.        | Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольные забеги на 1000/1500м. Восстановление после бега.                                                                      | Повторение плавания дельфином – 400 м. Общая дистанция – 1000 м.                                                                     |
| 1-6                                                                                                                         | 9  | Совершенствование одиночного блокирования. Совершенствование действий в нападении и защите. Игра.                                        | Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра.                                                  | Совершенствование гибкости. Обучение выполнению защитных действий от прямых ударов в голову. Круговая тренировка                                             | Совершенствование гибкости и скорости. Фитбол-аэробика. Комплекс из 14 упражнений.                                            | Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 2000/3000м. Восстановление после бега.                                                                       | Повторение: кроль – 500, брасс – 500. Контрольные заплывы.                                                                           |
| Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> |    |                                                                                                                                          |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                              |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                      |
| 1-6                                                                                                                         | 10 | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила игры и судейства в волейболе. Техника безопасности в волейболе. Правила | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила игры и судейства в баскетболе. Техника безопасности в баскетболе. Правила | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила судейства в гиревом спорте и боксе. Техника безопасности в фитнесе. Правила                 | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила судейства в атл. гимнастике. Техника безопасности в фитнесе. | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила судейства в легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Правила оказания неотложной помощи при травмах. | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила судейства в плавании. Техника безопасности на занятиях по плаванию. |

|                                                                                                                                    |    |                                                                                                                                       |                                                                                                                                      |                                                                                                                               |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                    |    | оказания неотложной помощи при травмах.                                                                                               | оказания неотложной помощи при травмах.                                                                                              | оказания неотложной помощи при травмах.                                                                                       | Судейство в фитнесе. Правила оказания помощи при травмах.                                                                        |                                                                                                                                                                                    | Правила оказания неотложной помощи при травмах.                                                                           |
| <b>6 семестр</b>                                                                                                                   |    |                                                                                                                                       |                                                                                                                                      |                                                                                                                               |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                           |
| 1-6                                                                                                                                | 1  | Совершенствование перемещений. Повторение передач. Двусторонняя игра.                                                                 | Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование техники передачи – взаимодействие. Повторение бросков в кольцо. Игра.        | Совершенствование силовой выносливости. Обучение выполнению защитных действий от прямых ударов в голову. Круговая тренировка  | Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 6 упражнений. Релаксация.                                            | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Командная эстафета на преодоление контрольных туристских этапов.                                                            | Вводное занятие. Совершенствование: кроль на груди в полной координации с постановкой дыхания. Дистанция 600 м. Эстафеты. |
| 1-6                                                                                                                                | 2  | Совершенствование передач и приемов. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.                                               | Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование передач одной рукой. Игра.                                                   | Совершенствование силовой выносливости. Обучение выполнению защитных действий от боковых ударов в голову. Круговая тренировка | Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 8 упражнений. Релаксация.                                            | Совершенствование техники челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета на прохождение тур. этапов по пересеченной местности.                                 | Совершенствование плавания кроль на груди в полной координации. Общая дистанция 800 м. Игры.                              |
| 1-6                                                                                                                                | 3  | Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование одиночного блока. Игра.                                                     | Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование технико-тактических действий. Учебная игра. Правила судейства.               | Совершенствование силовой выносливости. Обучение выполнению защитных действий от боковых ударов в голову. Круговая тренировка | Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 10 упражнений. Релаксация.                                           | Совершенствование техники отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Эстафета на прохождение тур. этапов по пересеченной местности в тур. снаряжении. | Совершенствование плавания кроль на груди в полной координации. Общая дистанция 1000 м. Игры                              |
| 1-6                                                                                                                                | 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. Обучение выполнению защитных действий от нижних ударов в голову. Круговая тренировка  | Совершенствование скоростного качества. Скиппинг. Комплекс из 12 упражнений.                                                     | Совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. Правила проведения подтягивания. Контроль. Игры на установку тур. оборудования.                            | Совершенствование плавания брасс в полной координации. Общая дистанция 800 м. Игры.                                       |
| 1-6                                                                                                                                | 5  | Совершенствование передачи, стоя спиной к цели. Совершенствование е блокирования двумя игроками. Игра.                                | Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Совершенствование тактических действий. Учебная игра.                | Совершенствование скоростно-силовой подготовки. Обучение выполнению защитных действий шагом назад. Круговая тренировка        | Совершенствование силового качества. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Скиппинг. Комплекс из 14 упражнений. Релаксация. | Совершенствование техники приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Игры на установку тур. палатки.                                                                | Совершенствование плавания брасс в полной координации. Общая дистанция 1000 м. Эстафеты.                                  |
| 1-6                                                                                                                                | 6  | Совершенствование техники, падений. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                                                  | Сопряженное развитие скоростно-силовой выносливости. Совершенствование технических приемов. Учебная игра.                            | Совершенствование скорости. Обучение выполнению защитных действий шагом в сторону. Круговая тренировка                        | Совершенствование скоростно-силового качества. Скиппинг. Комплекс из 16 упражнений. Релаксация.                                  | Совершенствование техники прокачки пресса. Контрольные испытания. Эстафета на преодоление этапов по пересеченной местности в тур. снаряжении.                                      | Совершенствование плаванию дельфином. Постановка дыхания – 200 м. Общая дистанция 800 м. Эстафеты.                        |
| 1-6                                                                                                                                | 7  | Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                                                          | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники. Учебная игра. нормативов.                   | Совершенствование выносливости. Обучение выполнению защитных действий оттяжкой корпуса. Круговая тренировка                   | Совершенствование скоростно-координационного качества. Скиппинг. Комплекс из 18 упражнений. Релаксация.                          | Совершенствование техники бега на ср. дистанцию. Контрольный забег на 500/1000м.                                                                                                   | Совершенствование плавания дельфином – 300 м., в полной координации. Общая дистанция - 1000 м. Игры.                      |
| 1-6                                                                                                                                | 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.                               | Круговая тренировка. Обучение выполнению защитных действий шагом в сторону.                                                   | 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.                                                   |
| 1-6                                                                                                                                | 9  | Совершенствования одиночного блокирования. Повторение действий в нападении и защите. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Круговая тренировка. Обучение выполнению защитных действий оттяжкой корпуса. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.       | Совершенствование гибкости. Скиппинг. Комплекс из 22 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.          | Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания беге на длинную дистанцию. Контрольный забег 2000/3000м.                                                             | Совершенствование: кроль – 500, брасс – 500. Контрольные заплывы.                                                         |
| <b>Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a></b> |    |                                                                                                                                       |                                                                                                                                      |                                                                                                                               |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                           |
| 1-6                                                                                                                                | 10 | Основы правильного питания в условиях тренировочного режима                                                                           | Основы правильного питания в условиях тренировочного режима                                                                          | Основы правильного питания в условиях тренировочного режима                                                                   | Основы правильного питания в условиях тренировочного режима                                                                      | Основы правильного питания в условиях тренировочного режима                                                                                                                        | Основы правильного питания в условиях тренировочного режима                                                               |

|  |    |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                        |
|--|----|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 11 | 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. |
|  | 12 | Гигиена физического воспитания                                                         | Гигиена физического воспитания                                                         | Гигиена физического воспитания                                                         | Гигиена физического воспитания                                                         | Гигиена физического воспитания                                                         | Гигиена физического воспитания                                                         |

### Блок «Б» Виды физкультурно-спортивной деятельности (7 - 12)

| № раздела        | № темы | Виды спортивной деятельности                                                                                                                                                                         |                                                                           |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                        |                                                                                                                                                          |
|------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |        | 7. Настольный теннис                                                                                                                                                                                 | 8. Лыжная подготовка                                                      | 9. Скандинавская ходьба                                                                                                                                                                        | 10. Шашки-шахматы                                                                                                                                               | 11. Дартс                                                                                                              | 12. Нейро-фитнес                                                                                                                                         |
| 1                | 2      | 3                                                                                                                                                                                                    | 4                                                                         | 5                                                                                                                                                                                              | 6                                                                                                                                                               | 7                                                                                                                      |                                                                                                                                                          |
| <b>2 семестр</b> |        |                                                                                                                                                                                                      |                                                                           |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                        |                                                                                                                                                          |
| 7-12             | 1      | Развитие двигательных способностей. Обучение стойке теннисиста, хватке ракетки, передвижение в стойке у теннисного стола. Обучение набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки. Учебная игра. | Обучение технике передвижений попеременным двухшажным ходом (П2Х)         | Развитие двигательных способностей. Знакомство со спортивным инвентарем – палками для ходьбы. Самостоятельный выбор высоты палок.                                                              | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Шахматная и шашечная доска. Обучение начальному положению фигур. Учебная игра.                       | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике броска в дартсе. Подвижная игра. Релакс.   | Изучение правил начальной расстановки, определение очередности хода, правила входа в игру, перемещение фишек согласно выпавшим очкам на кубиках (зарах). |
| 7-12             | 2      | Развитие координационных способностей. Обучение набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки. Жонглирование. Учебная игра.                                                                     | Обучение технике передвижений одновременным двухшажным ходом (ОДХ)        | Развитие двигательных способностей. Техника движений. Общеобразовательные упражнения. Комплекс упражнений. Обучение технике движения рук и ног. Виды ходьбы. Дыхательная гимнастика.           | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры в начале партии: «Городская партия». Учебная игра.                             | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике броска в мишень. Подвижная игра. Релакс.   | Отработка броска кубиков «в руку» (на своей половине доски), избегая вылета фишек за пределы поля и попадания кубиков на фишки.                          |
| 7-12             | 3      | Развитие точности движений. Обучение технике подачи прямым ударом. Обучение движениям при выполнении ударов. Учебная игра.                                                                           | Обучение технике сочетанных одновременных ходов под уклон и на равнине    | Развитие двигательных способностей. Техника движений. Общеобразовательные упражнения. Комплекс упражнений. Обучение технике ходьбы без палок, по ровной местности. Дыхательная гимнастика      | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры в начале партии: «Обратная городская партия». Учебная игра.                    | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике броска в сектор 7. Игра.                   | Тренировка техники перемещения, соблюдение правил «взялся — ходи», отработка безопасного хода и закрытия пунктов.                                        |
| 7-12             | 4      | Развитие скорости реакции. Обучение технике движения ногами, руками в игре. Учебная игра.                                                                                                            | Обучение технике сочетанных одновременных ходов под уклон и на равнине    | Развитие двигательных способностей. Техника движений. Виды ходьбы. Общеобразовательные упражнения. Обучение технике ходьбы по ровной местности. Дыхательная гимнастика.                        | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры в начале партии: «Кол», «Обратный кол». Учебная игра.                          | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, развитие гибкости. Обучение технике броска пассивной рукой. | Отработка ходов при выпадении дублей (4 хода одним цветом), использование «запирающих» ходов, построение «дома».                                         |
| 7-12             | 5      | Развитие скорости реакции. Обучение технике подачи прямым ударом, движениям при выполнении ударов, приема мяча. Учебная игра.                                                                        | Обучение технике переходов с попеременного на одновременные хода обратно. | Развитие двигательных-координационных способностей. Общеобразовательные упражнения с палками. Техника движений. Обучения передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу. Дыхательная гимнастика. | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры, постановка ловушек в начале партии, первая и вторая ловушка. Учебная игра.    | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Обучение технике поочередного броска.    | Планирование серии ходов для реализации стратегии (например, создание «прайма» или «блокады»), перехват инициативы.                                      |
| 7-12             | 6      | Развитие координации. Обучение владению ракеткой и передвижения у стола. Передвижение приставными шагами. Учебная игра.                                                                              | Обучение технике переходов с попеременного на одновременные хода обратно. | Развитие двигательных-координационных способностей. Общеобразовательные упражнения. Техника движений. Обучение технике ходьбы в гору, ходьбы со спусков. Дыхательная гимнастика.               | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры, постановке ловушек в начале партии, третья и четвертая ловушка. Учебная игра. | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника подтягиваний. Развитие меткости. Подвижные игры.    | Обучение правильному хвату (открытый, закрытый) для обеспечения максимальной маневренности, вращения и контроля над фигурами (футболистами/хоккеистами). |
| 7-12             | 7      | Развитие координации. Владение ракеткой и передвижение в игре (одношажный способ, переступание, скрестные шаги (передний и задний), выпады, прыжки). Учебная игра.                                   | Обучение технике передвижений попеременного четырехшажного хода (П4Х)     | Развитие двигательных-координационных способностей. Общеобразовательные упражнения с палками. Комплекс упражнений. Техника движений. Обучение техники                                          | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры. Шашечные окончания, четыре дамки против одной. Учебная игра.                  | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Развитие меткости. Игры.                                    | Отработка ударов с места, передача паса, основы защиты.                                                                                                  |

|      |    |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                            |                                                                                                                       |
|------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |    |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                    | ходьбы по мягкому и твердому грунту. Дыхательная гимнастика.                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                            |                                                                                                                       |
| 7-12 | 8  | Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение подачи прямым ударом и прием мяча. Учебная игра.                                                                   | Обучение технике передвижений попеременного четырехшажного хода (П4Х)                                                                                              | Развитие двигательных-координационных способностей и чувства ритма. Общеразвивающие упражнения с палками. Техника движений. Обучение техники ходьбы по снегу и льду. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры, шашечные окончания, три дамки против одной. Учебная игра.                        | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника тренировки подтягивания на низкой перекладине. Развитие меткости.                       | Отработка точного прямого удара по воротам, тренировка силы и точности.                                               |
| 7-12 | 9  | Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение технике подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг». Учебная игра.                                                 | Обучение технике полуконькового и конькового хода без отталкивания палками                                                                                         | Развитие скоростного качества. Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений. Ходьба с разной интенсивностью. Дыхательная гимнастика.                                                                         | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Учебные игры в шашки. Соревнования по шашкам.                                                           | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника челночного бега. Развитие меткости. Подвижные игры.                                     | Отработка передачи паса между линиями (защита-полузащита-нападение) для создания голевой ситуации.                    |
| 7-12 | 10 | Развитие скоростно – силовых способностей. Повторение подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг» и прием подачи. Учебная игра.                                         | Обучение технике полуконькового и конькового хода без отталкивания палками                                                                                         | Развитие скоростно-координационного качества. Обучение преодоления препятствий с палками. Обучение техники работы рук: одновременная, переменная.                                                               | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Правила шахматной игры. Обучение ходам фигур. Учебная игра.                                             | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника прыжков на месте. Развитие меткости. Игры. Релакс.                                      | Тренировка навыков перехвата мяча/шайбы, блокировка ударов соперника и реализация атакующих комбинаций.               |
| 7-12 | 11 | Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение техники подачи прямым ударом, движениями при выполнении ударов, приема мяча. Учебная игра.                                | Обучение технике переходов конькового хода (КХ) без отталкивания палками на полуконьковый ход и обратно.                                                           | Развитие скоростно-силового качества. Общеразвивающие упражнения. Обучение преодоления препятствий с палками. Обучение техники работы ног. Техника ходьбы по асфальту.                                          | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение ходам фигур: взятие фигур. Учебная игра.                                                       | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Техника планки. Развитие меткости. Подвижные игры. Релаксация.                                  | Упражнения, требующие быстрой реакции и концентрации (например, «Стой-Беги», «Найди отличия»).                        |
| 7-12 | 12 | Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение подачи справа и слева, в нападении, прием подач ударом. Учебная игра.                                                       | Обучение технике переходов конькового хода (КХ) без отталкивания палками на полуконьковый ход и обратно.                                                           | Развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение круговой тренировки. Шаговая и прыжковая имитация классического лыжного хода. Стретчинг.                                                  | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение ходам шахматных фигур, ходы фигур: шах и мат. Учебная игра.                                    | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Техника приседаний. Развитие меткости. Подвижные игры. Релаксация.                              | Физические или настольные игры, требующие точных движений рук (например, «Дженга», «Бирюльки»).                       |
| 7-12 | 13 | Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение подачи справа и слева, в нападении, прием подач ударом. Передвижения. Учебная игра.                                       | Обучение технике передвижения на лыжах классическим и коньковыми ходами с различной интенсивностью, используя равномерный, переменный, повторный методы тренировки | Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение попеременное перемещение разноименных рук и ног. Построение, перестроение. Дыхательная гимнастика.                                            | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение ходам фигур: начало партий, «детский мат». Учебная игра.                                       | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника метания. Подвижные игры. Релаксация.                                                    | Упражнения на развитие зрительно-моторной координации (например, перекладывание мелких предметов на скорость).        |
| 7-12 | 14 | Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение подброса мяча при подаче. Обучение ударов по мячу открытой и закрытой сторонами ракетки. Игра.                                      | Обучение технике передвижения на лыжах классическим и коньковыми ходами с различной интенсивностью, используя равномерный, переменный, повторный методы тренировки | Развитие силы. Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений. Обучение круговой тренировке. Чередование разных способов ходьбы с разной интенсивностью. Стретчинг.                                            | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение началу партии в шахматах, «Скандинавская партия». Учебная игра                                 | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Техника отжиманий. Соревнования в дарсте 4 x 10. Подвижные игры.                                | Тренировка стратегического мышления (например, «Крестики-нолики» на большом поле, «Реверси», логические головоломки). |
| 7-12 | 15 | Развитие точности движений. Повторение техники перемещения при сочетании ударов справа и слева. Повторение подачи справа и слева, в нападении, прием подач ударом. Учебная игра. | Обучение технике ускорений на коротких отрезках (80-120 м), различными ходами, эстафеты, игры.                                                                     | Развитие силовой выносливости. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение круговой тренировке. Преодоление препятствий с палками. Ходьба с отягощением. Стретчинг.                                          | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение началу партии в шахматах, «Скандинавская партия». Учебная игра.                                | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Соревнования в дарсте «Сектор-7». Подвижные игры.                            | Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия, ротация ролей (ведущий-исполнитель) для развития коммуникации   |
| 7-12 | 16 | Развитие гибкости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Судейская практика.                                                                                  | Обучение технике ускорений на коротких отрезках (80-120 м), различными ходами, эстафеты, игры.                                                                     | Развитие координации. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение подъему «Лесенка» и «Ёлочка». Дыхательная гимнастика. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                                | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение игре в защите, «Сицилианская защита». Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Техника отжиманий. Соревнования в дарсте «Сектор-7». Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Тренировка стратегического мышления. Промежуточная аттестация по изученным техникам                                   |

|           |    |                                                                                                                                                                                    |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                          |
|-----------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7-11      | 17 | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов). <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                          |
| 3 семестр |    |                                                                                                                                                                                    |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                          |
| 7-12      | 1  | Развитие двигательных способностей. Повторение передвижений. Повторение подач и приемов мяча. Учебная игра.                                                                        | Совершенствование техники передвижений попеременным двухшажным ходом (П2Х)         | Развитие двигательных способностей. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение технике передвижений. Обучение технике ходьбы по пересеченной местности. Комплекс упражнений. Дыхательная гимнастика.                            | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение мату одиночному королю. Ладейные окончания. Учебная игра.                       | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Легкая атлетика, техника шага. Обучение технике броска в дартсе. Подвижная игра. Релакс. | Изучение правил начальной расстановки, определение очередности хода, правила входа в игру, перемещение фишек согласно выпавшим очкам на кубиках (зарах). |
| 7-12      | 2  | Развитие координационных качеств. Повторение подачи мяча: «мятник», «челнок», «веер», «бумеранг», подачи справа и слева, прием подачи, передвижения. Жонглирование.                | Совершенствование техники передвижений одновременным бесшажным ходом (ОБХ)         | Развитие двигательных способностей. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение технике передвижений. Синхронизация работ рук и ног. Дыхательная гимнастика.                                                                     | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение мату одиночному королю. Ферзь, ладья и король против короля. Учебная игра.      | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника бега. Обучение технике броска в мишень. Подвижная игра. Релакс.                  | Отработка броска кубиков «в руку» (на своей половине доски), избегая вылета фишек за пределы поля и попадания кубиков на фишки.                          |
| 7-12      | 3  | Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение основы тактики игры. Учебная игра                                                                                    | Совершенствование техники передвижений одновременным двухшажным ходом (ОДХ)        | Развитие двигательных способностей. Общеразвивающие упражнения с палками. Синхронизация работ рук и ног. Маховые упражнения. Обучение технике передвижений. Дыхательная гимнастика.                                                 | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Учебные игры и участие в районных соревнованиях по шахматам.                             | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника прыжка в длину. Обучение технике броска в сектор 7. Игра.                        | Тренировка техники перемещения, соблюдение правил «взялся — ходи», отработка безопасного хода и закрытия пунктов.                                        |
| 7-12      | 4  | Развитие координационных качеств. Повторение подачи, приема, видов вращения мяча. Повторить технику перемещения. Учебная игра.                                                     | Совершенствование техники сочетанных одновременных ходов под уклон и на равнине    | Развитие двигательного-координационного качества. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение технике передвижений. Работа рук и ног, траектория движений. Имитация классического лыжного хода на месте. Дыхательная гимнастика. | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение рокировке, бою и защите, размену фигур. Сравнительная сила фигур. Учебная игра. | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника гибкости. Обучение технике броска пассивной рукой.                               | Отработка ходов при выпадении дублей (4 хода одним цветом), использование «запирающих» ходов, построение «дома».                                         |
| 7-12      | 5  | Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение основы техники игры. Повторить все виды подач. Учебная игра.                                                         | Совершенствование техники переходов с попеременного на одновременные хода обратно. | Развитие двигательного-координационного качества. Общеразвивающие упражнения с палками. Комплекс упражнений. Обучение технике передвижений. Попеременный шаг. Дыхательная гимнастика.                                               | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение пешечным окончаниям. Учебная игра.                                              | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Обучение технике поочередного броска.                                 | Планирование серии ходов для реализации стратегии (например, создание «прайма» или «блокады»), перехват инициативы.                                      |
| 7-12      | 6  | Развитие двигательного-координационных качеств. Повторение подачи мяча: удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»). Учебная игра.                         | Совершенствование техники переходов с попеременного на одновременные хода обратно. | Развитие силовой выносливости. Общеразвивающие упражнения с палками. Комплекс упражнений. Обучение технике передвижений. Одновременный шаг. Дыхательная гимнастика.                                                                 | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение слоновым окончаниям. Учебная игра.                                              | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника подтягиваний. Развитие меткости. Подвижные игры.                                 | Обучение правильному хвату (открытый, закрытый) для обеспечения максимальной маневренности, вращения и контроля над фигурами (футболистами/хоккеистами). |
| 7-12      | 7  | Развитие силы и точности движений. Обучение тактики быстрой атаки после подачи. Учебная игра.                                                                                      | Совершенствование техники передвижений попеременного четырехшажного хода (П4Х)     | Развитие силы. Общеразвивающие упражнения с палками. Комплекс упражнений. Обучение технике передвижений. Обучение шага «Ёлочка» на ровной поверхности. Дыхательная гимнастика.                                                      | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение коновым окончаниям. Учебная игра.                                               | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника тренировки пресса. Развитие меткости. Игры.                                      | Отработка ударов с места, передача паса, основы защиты.                                                                                                  |
| 7-12      | 8  | Развитие силы и точности движений. Повторение тактики быстрой атаки после подачи. Обучение тактики защиты. Учебная игра.                                                           | Совершенствование техники передвижений попеременного четырехшажного хода (П4Х)     | Развитие скорости. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение технике передвижений. Ходьба с разной интенсивностью. Дыхательная гимнастика.                                                                                     | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике хода ферзя против пешки. Учебная игра.                                  | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника тренировки подтягивания на низкой перекладине. Развитие меткости.                | Отработка точного прямого удара по воротам, тренировка силы и точности.                                                                                  |

|           |    |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                       |  |
|-----------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 7-12      | 9  | Развитие силы и точности движений. Повторение атаки после подачи. Обучение атакующих ударов справа направо. Учебная игра.                           | Совершенствование техники полуконькового и конькового хода без отталкивания палками                                                              | Развитие скоростно-силового качества. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение технике передвижений. Обучение шага «Ёлочка» на подъеме. Дыхательная гимнастика.                                                                   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Обучение технике хода ладьи против пешки. Учебная игра.                                                                         | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника челночного бега. Развитие меткости. Подвижные игры.                                                  | Отработка передачи паса между линиями (защита-полузащита-нападение) для создания голевой ситуации.                    |  |
| 7-12      | 10 | Развитие силовых способностей. Повторение перемещения. Подвижные игры.                                                                              | Совершенствование техники полуконькового и конькового хода без отталкивания палками                                                              | Развитие скоростно-координационного качества. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение технике передвижений. Обучение техники ходьбы в гору, ходьбы со спусков. Подвижные игры.                                                   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Обучение технике хода ферзя против ладьи. Учебная игра.                                                                         | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка, техника прыжков на месте. Развитие меткости. Игры. Релакс. | Тренировка навыков перехвата мяча/шайбы, блокировка ударов соперника и реализация атакующих комбинаций.               |  |
| 7-12      | 11 | Развитие силы и координации. Повторение атаки после подачи. Повторение атакующих ударов справа направо. Учебная игра.                               | Совершенствование техники переходов конькового хода (КХ) без отталкивания палками на полуконьковый ход и обратно.                                | Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с палками. Комплекс упражнений на руки. Имитация движений рук и ног. Дыхательная гимнастика. Обучение технике передвижений.                                                               | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Учебные игры в шахматы.                                                                                                         | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника планки. Развитие меткости. Подвижные игры. Релаксация.                                               | Упражнения, требующие быстрой реакции и концентрации (например, «Стой-Беги», «Найди отличия»).                        |  |
| 7-12      | 12 | Развитие точности движений и силы. Повторение атакующих ударов слева налево. Прием мяча. Эстафеты.                                                  | Совершенствование техники переходов конькового хода (КХ) без отталкивания палками на полуконьковый ход и обратно.                                | Развитие силовой выносливости. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение технике передвижений. Обучение круговой тренировке. Ходьба с разной интенсивностью. Подвижные игры: «Вызов номеров», «День и ночь».                       | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Обучение началу партии в игре шашки. Повторение начала «Городская партия», «Обратная городская партия», «Кол» и «Обратный кол». | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника приседаний. Развитие меткости. Подвижные игры. Релаксация.                                           | Физические или настольные игры, требующие точных движений рук (например, «Дженга», «Бирюльки»).                       |  |
| 7-12      | 13 | Развитие силовых способностей и скорости реакции. Обучение атакующим ударам справа налево. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Учебная игра. | Обучение технике подъемов «лесенкой» прямо и наискось, «елочкой», «полуелочкой», скользящим и беговым шагом в подъемы различной длины и крутизны | Развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение технике передвижений. Дыхательная гимнастика. Обучение преодоления препятствий с палками. Ходьба с разной интенсивностью.                                         | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Учебные игры по шахматам и по русским шашкам и участие в районных соревнованиях.                                                | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника метания. Подвижные игры. Релаксация.                                                                 | Упражнения на развитие зрительно-моторной координации (например, перекладывание мелких предметов на скорость).        |  |
| 7-12      | 14 | Развитие скорости реакции. Обучение атакующим ударам слева направо. Учебная игра.                                                                   | Обучение технике подъемов «лесенкой» прямо и наискось, «елочкой», «полуелочкой», скользящим и беговым шагом в подъемы различной длины и крутизны | Развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение технике передвижений. Обучение преодоления препятствий с палками по ровной местности, ходьба с отягощением.                                                       | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Обучение ловушкам в начале партии в игре шашки.                                                                                 | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Соревнования в дарсте 4 x10. Подвижные игры.                                              | Тренировка стратегического мышления (например, «Крестики-нолики» на большом поле, «Реверси», логические головоломки). |  |
| 7-12      | 15 | Развитие силовых способностей. Игра толчком. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                                                             | Обучение технике спусков в низкой, средней, высокой стойке со склонов различной крутизны.                                                        | Развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения с палками. Комплекс упражнений на руки. Обучение технике передвижений. Ходьба с разной интенсивностью, ходьба в гору, со спусков.                                                     | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Соревнования по шахматам, дебюты в игре шахматы.                                                                                | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Соревнования в дарсте «Сектор-7». Подвижные игры.                                         | Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия, ротация ролей (ведущий-исполнитель) для развития коммуникации   |  |
| 7-12      | 16 | Развитие силовых способностей и скорости реакции. Отработка техники подачи. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                | Обучение технике спусков в низкой, средней, высокой стойке со склонов различной крутизны.                                                        | Развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения с палками. Комплекс упражнений на спину и ноги. Маховые упражнения. Обучение технике передвижений. Подвижные игры: «Кенгуру», «Паровозик». Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Учебные игры по шахматам и по русским шашкам. Подготовка к сдаче контрольных нормативов                                         | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Соревнования в дарсте «Сектор-7». Подготовка к сдаче контрольных нормативов.              | Тренировка стратегического мышления. Промежуточная аттестация по изученным техникам                                   |  |
| 7-12      | 17 | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                         |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                       |  |
| 4 семестр |    |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                       |  |

#### 4 семестр

|      |   |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                          |
|------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7-12 | 1 | Развитие двигательных способностей. Совершенствование передвижений. Повторение подач, приемов. Игра подача.                                                                                                 | Совершенствование техники передвижений одновременным двухшажным ходом (ОДХ)                                       | Развитие двигательных качеств. Обучение технике передвижений. Медленная и быстрая ходьба по ровной местности. Комплекс упражнений на спину.                                                                            | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники игры в начале партии: «Городская партия». Учебная игра.                             | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника шага. Повторение техники броска в дартсе. Подвижная игра. Релакс.                 | Изучение правил начальной расстановки, определение очередности хода, правила входа в игру, перемещение фишек согласно выпавшим очкам на кубиках (зарах). |
| 7-12 | 2 | Развитие координационных качеств. Совершенствование подачи: «мятник», «челнок», «веер», «бумеранг». Учебная игра с элементами подачи.                                                                       | Совершенствование техники сочетанных одновременных ходов под уклон и на равнине                                   | Развитие двигательных качеств. Обучение технике передвижений. Широкие и мелкие шаги по ровной местности. Комплекс упражнений на руки.                                                                                  | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники игры в начале партии: «Обратная городская партия». Учебная игра.                    | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника бега. Повторение техники броска в мишень. Подвижная игра. Релакс.                 | Отработка броска кубиков «в руку» (на своей половине доски), избегая вылета фишек за пределы поля и попадания кубиков на фишки.                          |
| 7-12 | 3 | Развитие силовых способностей и точности движений. Совершенствование атаки после подачи. Учебная игра.                                                                                                      | Совершенствование техники переходов с попеременного на одновременные хода обратно.                                | Развитие двигательных качеств. Обучение технике передвижений. Короткие пробежки с чередованием с ходьбой без палок. Универсальный комплекс упражнений.                                                                 | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники игры в начале партии: «Кол», «Обратный кол». Учебная игра.                          | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника прыжка в длину. Повторение техники броска в сектор 7. Игра.                       | Тренировка техники перемещения, соблюдение правил «взялся — ходи», отработка безопасного хода и закрытия пунктов.                                        |
| 7-12 | 4 | Развитие координационных качеств. Совершенствование ударов левой и правой стороной ракетки. Повторить техники подачи и приема мяча. Учебная игра.                                                           | Совершенствование техники передвижений попеременного четырехшажного хода (П4Х)                                    | Развитие двигательных качеств. Обучение технике передвижений. Медленная и быстрая ходьба по пересеченной местности. Комплекс упражнений на мышцы корсета.                                                              | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники игры, постановка ловушек в начале партии, первая и вторая ловушка. Учебная игра.    | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника гибкости. Повторение техники броска пассивной рукой.                              | Отработка ходов при выпадении дублей (4 хода одним цветом), использование «запирающих» ходов, построение «дома».                                         |
| 7-12 | 5 | Развитие силовых способностей и точности движений. Совершенствование ударов левой и правой стороной ракетки, ударов по высоте отскока на стороне соперника. Повторить подачу разными ударами. Учебная игра. | Совершенствование техники полуконькового и конькового хода без отталкивания палками                               | Развитие двигательных качеств. Обучение технике передвижений. Широкие и мелкие шаги по пересеченной местности. Комплекс упражнений на плечевой пояс и спину. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств     | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники игры, постановке ловушек в начале партии, третья и четвертая ловушка. Учебная игра. | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Повторение техники поочередного броска.                                | Планирование серии ходов для реализации стратегии (например, создание «прайма» или «блокады»), перехват инициативы.                                      |
| 7-12 | 6 | Развитие двигательных-координационных качеств. Совершенствование атакующих ударов. Жонглирование. Учебная игра.                                                                                             | Совершенствование техники переходов конькового хода (КХ) без отталкивания палками на полуконьковый ход и обратно. | Развитие двигательных качеств. Обучение технике передвижений. Короткие пробежки с чередованием с ходьбой с палками по пересеченной местности Комплекс упражнений на ноги.                                              | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники игры. Шашечные окончания, четыре дамки против одной. Учебная игра.                  | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника подтягиваний. Развитие меткости. Подвижные игры.                                  | Обучение правильному хвату (открытый, закрытый) для обеспечения максимальной маневренности, вращения и контроля над фигурами (футболистами/хоккеистами). |
| 7-12 | 7 | Развитие силы и точности движений. Совершенствование наката справа направо. Игра накатами по линии.                                                                                                         | Совершенствование техники передвижений одновременным двухшажным ходом (ОДХ)                                       | Развитие двигательных-координационных качеств. Обучение технике передвижений. Имитация попеременного двухшажного хода по пересеченной местности. Комплекс упражнений на координацию.                                   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники игры, шашечные окончания, три дамки против одной. Учебная игра.                     | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника тренировки пресса. Развитие меткости. Игры.                                       | Отработка ударов с места, передача паса, основы защиты.                                                                                                  |
| 7-12 | 8 | Развитие силы и точности движений. Совершенствование наката слева налево. Игра накатами по диагонали.                                                                                                       | Совершенствование техники сочетанных одновременных ходов под уклон и на равнине                                   | Развитие скоростного качества. Обучение технике передвижений. Короткие пробежки с чередованием с ходьбой с палками по ровной местности с чередованием пересеченной местности.                                          | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Учебные игры в шашки. Соревнования по шашкам.                                                                 | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника подтягивания на низкой перекладине. Развитие меткости. Соревновательная практика. | Отработка точного прямого удара по воротам, тренировка силы и точности.                                                                                  |
| 7-12 | 9 | Развитие силы и точности движений. Совершенствование подрезки справа и слева в любом направлении. Игра в разных направлениях.                                                                               | Совершенствование техники спусков в низкой, средней, высокой стойке со склонов различной крутизны.                | Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике передвижений. Короткие пробежки с чередованием с ходьбой с палками по ровной местности с чередованием пересеченной местности в подьёмы и со спусков. Стретчинг. | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Правила шахматной игры. Совершенствование техники хода фигур. Учебная игра.                                   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника челночного бега. Развитие меткости. Соревновательная практика.                    | Отработка передачи паса между линиями (защита-полузащита-нападение) для создания голевой ситуации.                                                       |

|           |    |                                                                                                                                                               |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                          |  |
|-----------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 7-12      | 10 | Развитие силовых способностей. Совершенствование ударов накатом. Эстафеты.                                                                                    | Совершенствование техники спусков в низкой, средней, высокой стойке со склонов различной крутизны.                     | Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике передвижений. Шаговая и прыжковая имитация классического лыжного хода, по ровной и пересеченной местности. Стретчинг.                          | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники хода фигур: взятие фигур. Учебная игра.                                                       | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника прыжков на месте. Развитие меткости.                                                  | Тренировка навыков перехвата мяча/шайбы, блокировка ударов соперника и реализация атакующих комбинаций.                                                  |  |
| 7-12      | 11 | Развитие силы и координации. Совершенствование приемов при защите. Совершенствование атакующих приемов. Игра на счет разученными ударами.                     | Обучение технике торможения палками, падением, боковым соскальзыванием. «упором»                                       | Развитие силового качества. Обучение технике передвижений. Короткие пробежки с чередованием с ходьбой без палок по пересеченной местности в подъёмы и со спусков с отягощением. Стретчинг.                    | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники хода шахматных фигур, шаху и мату. Учебная игра.                                              | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника планки. Развитие меткости. Соревновательная практика.                                 | Упражнения, требующие быстрой реакции и концентрации (например, «Стой-Беги», «Найди отличия»).                                                           |  |
| 7-12      | 12 | Развитие точности движений и силы. Совершенствование передвижения вдоль стола, отбивая мячи из двух точек стола – справа и слева. Игра в разных направлениях. | Обучение технике торможения палками, падением, боковым соскальзыванием. «упором»                                       | Развитие выносливости. Обучение технике передвижений. Ходьба с разной интенсивностью по ровной и пересеченной местностям, по асфальту, песку и с отягощением. Комплекс упражнений на спину и руки. Стретчинг. | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование партии в шахматах, «Скандинавская партия». Учебная игра.                                              | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника приседаний. Развитие меткости. Соревновательная практика.                             | Физические или настольные игры, требующие точных движений рук (например, «Дженга», «Бирюльки»).                                                          |  |
| 7-12      | 13 | Развитие силовых способностей и скорости реакции. Совершенствование передвижения и атакующих ударов. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Учебная игра. | Обучение технике одновременным бесшажным ходом по равнине и в пологие подъемы, ускорения и подъемы по глубокому снегу. | Развитие гибкости. Обучение технике передвижений. Комплекс упражнений на руки, плечевой пояс, на корсет всего тела. Стретчинг.                                                                                | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники начала партии в шахматах, «Скандинавская партия». Учебная игра.                               | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка, техника метания. Соревновательная практика. | Упражнения на развитие зрительно-моторной координации (например, перекладывание мелких предметов на скорость).                                           |  |
| 7-12      | 14 | Развитие скоростно-координационных качеств. Совершенствование передвижения и приема мяча. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.      | Обучение технике одновременным бесшажным ходом по равнине и в пологие подъемы, ускорения и подъемы по глубокому снегу. | Развитие координации. Обучение технике передвижений. Шаговая имитация без палок, с палками. Универсальный комплекс. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                                                | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники игры в защите, «Сицилианская защита». Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Соревнования в дартсе 4 x 10. Соревновательная практика.                   | Тренировка стратегического мышления (например, «Крестики-нолики» на большом поле, «Реверси», логические головоломки).                                    |  |
| 7-12      | 15 | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                                   |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                          |  |
| 5 семестр |    |                                                                                                                                                               |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                          |  |
| 7-12      | 1  | Совершенствование передвижений и ударов. Двусторонняя игра.                                                                                                   | Совершенствование техники передвижений попеременного четырехшажного хода (П4Х)                                         | Совершенствование техники передвижения. Ходьба по ровной местности.                                                                                                                                           | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники мата одиночному королю. Ладейные окончания. Учебная игра.                                     | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника шага. Повторение техники броска в дартсе. Соревновательная практика.                  | Изучение правил начальной расстановки, определение очередности хода, правила входа в игру, перемещение фишек согласно выпавшим очкам на кубиках (зарах). |  |
| 7-12      | 2  | Совершенствование передвижений и подач. Совершенствование атакующего удара справа разной силы и направления. Учебная игра.                                    | Совершенствование техники полуконькового и конькового хода без отталкивания палками                                    | Совершенствование техники передвижения. Ходьба по пересеченной местности.                                                                                                                                     | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники мата одиночному королю. Ферзь, ладья и король против короля. Учебная игра.                    | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника бега. Повторение техники броска в мишень. Соревновательная практика.                  | Отработка броска кубиков «в руку» (на своей половине доски), избегая вылета фишек за пределы поля и попадания кубиков на фишки.                          |  |
| 7-12      | 3  | Совершенствование подач и приемов. Совершенствование атакующего удара слева разной силы и направления. Игра.                                                  | Совершенствование техники переходов конькового хода (КХ) без отталкивания палками на полуконьковый ход и обратно.      | Совершенствование техники передвижения. Ходьба по мягкому и твердому грунту. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                            | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Учебные игры и участие в районных соревнованиях по шахматам.                                                            | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника прыжка в длину. Повторение техники броска в сектор 7. Соревновательная практика.      | Тренировка техники перемещения, соблюдение правил «взялся — ходи», отработка безопасного хода и закрытия пунктов.                                        |  |
| 7-12      | 4  | Совершенствование перемещений и приемов. Обучение передвижению влево-вправо и вперед-назад при выполнении удара откидкой слева и справа. Подвижные игры.      | Совершенствование техники подъемов «лесенкой» прямо и наискось, «елочкой», «полуелочкой», скользящим и                 | Совершенствование техники передвижения. Ходьба в гору и со спускам.                                                                                                                                           | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники рокировки, бою и защите, размену                                                              | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника гибкости. Повторение техники броска пассивной рукой. Соревновательная практика.       | Отработка ходов при выпадении дублей (4 хода одним цветом), использование «запирающих» ходов, построение «дома».                                         |  |

|                                                                                                                             |    |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                             |    |                                                                                                                                                                              | беговым шагом в подъемы различной длины и крутизны.                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                               | фигур. Сравнительная сила фигур. Учебная игра.                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                |
| 7-12                                                                                                                        | 5  | Совершенствование удара без вращения «толчком». Совершенствование ударов различных по высоте отскока на сторону соперника. Игра.                                             | Совершенствование техники спусков в низкой, средней, высокой стойке со склонов различной крутизны.                                                                                           | Совершенствование силового качества. Ходьба с отягощением по песку. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                                                                | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Совершенствование техники пешечных окончаний. Учебная игра.                                                           | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Повторение техники поочередного броска. Соревновательная практика.                               | Планирование серии ходов для реализации стратегии (например, создание «прайма» или «блокады»), перехват инициативы.                                                            |
| 7-12                                                                                                                        | 6  | Совершенствование техники атакующих ударов. Игра: «игра защитника против атакующего». Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                                             | Совершенствование техники торможения палками, падением, боковым соскальзыванием. «плугом», «упором»                                                                                          | Совершенствование скростно-силового качества. Ходьба с разной интенсивностью по пересеченной местности. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                            | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Совершенствование техники слоновых окончаниям. Игра.                                                                  | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. техника подтягиваний. Развитие меткости. Соревновательная практика.                                                 | Обучение правильному хвату (открытый, закрытый) для обеспечения максимальной маневренности, вращения и контроля над фигурами (футболистами/хоккеистами).                       |
| 7-12                                                                                                                        | 7  | Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                                                                                                 | Обучение технике поворотов в движении на параллельных лыжах, упором, переступанием, из «упора» «плугом»                                                                                      | Совершенствование скоростно-координационного качества. Ходьба по ровной местности с короткими пробежками с чередованием с ходьбой. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Совершенствование техники коневых окончаний. Учебная игра.                                                            | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. техника тренировки пресса. Развитие меткости. Соревновательная практика.                                            | Отработка ударов с места, передача паса, основы защиты.                                                                                                                        |
| 7-12                                                                                                                        | 8  | Повторение правил игры. Совершенствование приемов при защите. Игра: «игра атакующего против защитника». Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                           | Обучение технике преодоления бугров и впадин, встречных склонов.                                                                                                                             | Совершенствование выносливости. Ходьба с разной интенсивностью по пересеченной местности и с отягощением. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                          | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Совершенствование техники хода ферзя против пешки. Учебная игра.                                                      | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника тренировки подтягивания на низкой перекладине. Развитие меткости.                                           | Отработка точного прямого удара по воротам, тренировка силы и точности.                                                                                                        |
| 7-12                                                                                                                        | 9  | Совершенствование перехода от защиты к атаке. Совершенствование ударов различных стилей. Игра.                                                                               | Обучение технике передвижения по пересеченной местности разными способами на склоны различной крутизны, спуски с горы с поворотами, с изменением направления с небольшими прыжками.          | Совершенствование гибкости и скорости. Чередование различных способов ходьбы с разной амплитудой движений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                         | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Совершенствование техники хода ладьи против пешки. Учебная игра.                                                      | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника челночного бега. Развитие меткости. Соревновательная практика.                                              | Отработка передачи паса между линиями (защита-полузащита-нападение) для создания голевой ситуации.                                                                             |
| Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> |    |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                |
| 7-12                                                                                                                        | 10 | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила игры в настольном теннисе. Судейство. Техника безопасности. Правила оказания неотложной помощи при травмах. | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила игры и судейства в мини-футболе. Судейство. Техника безопасности в футболе. Правила оказания неотложной помощи при травмах. | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Техника безопасности в скандинавской ходьбе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.                         | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Судейство в шашках-шахматах. Техника безопасности на занятиях спортом. Правила оказания неотложной помощи при травмах. | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила судейства в дартсе. Техника безопасности на занятиях спортом. Правила оказания неотложной помощи при травмах. | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила судейства в дартсе. Техника безопасности на занятиях спортом. Правила оказания неотложной помощи при травмах. |
| 6 семестр                                                                                                                   |    |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                |
| 7-12                                                                                                                        | 1  | Совершенствование передвижений. Повторение подач, приемов. Двусторонняя игра.                                                                                                | Совершенствование техники переходов конькового хода (КХ) без отталкивания палками на полуконьковый ход и обратно.                                                                            | Совершенствование техники передвижения. Траверс склонов вверх и вниз. Релаксация.                                                                                             | Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 6 упражнений. Релаксация.                                                                                           | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Совершенствование техники мата одиночному королю. Ладейные окончания. Учебная игра.                                  | Изучение правил начальной расстановки, определение очередности хода, правила входа в игру, перемещение фишек согласно выпавшим очкам на кубиках (зарах) [1].                   |
| 7-12                                                                                                                        | 2  | Совершенствование передвижений, подач и приемов. Совершенствование удар без вращения мяча (толчком) справа, слева. Учебная игра.                                             | Совершенствование техники подъемов «лесенкой» прямо и наискось, «елочкой», «полуелочкой», скользящим и беговым шагом в подъемы различной длины и крутизны.                                   | Совершенствование техники передвижения. Траверс склонов вверх и вниз с отягощением. Релаксация.                                                                               | Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 8 упражнений. Релаксация.                                                                                           | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Совершенствование техники мата одиночному королю. Ферзь, ладья и король против короля. Учебная игра.                 | Отработка броска кубиков «в руку» (на своей половине доски), избегая вылета фишек за пределы поля и попадания кубиков на фишки.                                                |

|                                                                                                                             |    |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7-12                                                                                                                        | 3  | Совершенствование подачи справа и слева. Совершенствование подачи «мятник». Игра.                                                | Совершенствование техники спусков в низкой, средней, высокой стойке со склонов различной крутизны.                                                                                           | Совершенствование техники передвижения. Ходьба по мягкому и твердому грунту с отягощением. Релаксация. **                                                 | Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 10 упражнений. Релаксация.                                           | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Учебные игры и участие в районных соревнованиях по шахматам.                                              | Тренировка техники перемещения, соблюдение правил «взялся — ходи», отработка безопасного хода и закрытия пунктов.                                        |
| 7-12                                                                                                                        | 4  | Совершенствование подачи, передвижений. Обучение подачи слева с верхним вращением мяча. Игра.                                    | Совершенствование техники торможения палками, падением, боковым соскальзыванием. «плугом», «упором»                                                                                          | Совершенствование скоростного качества. Медленная и быстрая ходьба по пересеченной местности и бег по ровной местности.                                   | Совершенствование скоростного качества. Скиппинг. Комплекс из 12 упражнений.                                                     | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники рокировки, бою и защите, размену фигур. Сравнительная сила фигур. Учебная игра. | Отработка ходов при выпадении дублей (4 хода одним цветом), использование «запирающих» ходов, построение «дома».                                         |
| 7-12                                                                                                                        | 5  | Совершенствование передвижений приемов. Совершенствование подачи слева с верхним вращением мяча. Игра.                           | Совершенствование техники поворотов в движении на параллельных лыжах, упором, переступанием, из «упора» «плугом                                                                              | Совершенствование силового качества. Короткие пробежки с отягощением чередование с ходьбой с палками. Релаксация.                                         | Совершенствование силового качества. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Скиппинг. Комплекс из 14 упражнений. Релаксация. | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники пешечных окончаний. Учебная игра.                                               | Планирование серии ходов для реализации стратегии (например, создание «прайма» или «блокады»), перехват инициативы.                                      |
| 7-12                                                                                                                        | 6  | Совершенствование техники элемента «подрезка». Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов                                   | Совершенствование техники преодоления бугров и впадин, встречных склонов.                                                                                                                    | Совершенствование скоростно-силового качества. Ходьба с разной интенсивностью с преодолением препятствий по ровной местности. Релаксация.                 | Совершенствование скоростно-силового качества. Скиппинг. Комплекс из 16 упражнений. Релаксация.                                  | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники слоновых окончаний. Учебная игра.                                               | Обучение правильному хвату (открытый, закрытый) для обеспечения максимальной маневренности, вращения и контроля над фигурами (футболистами/хоккеистами). |
| 7-12                                                                                                                        | 7  | Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                                                     | Совершенствование техники передвижения по пересеченной местности разными способами на склоны различной крутизны, спуски с горы с поворотами, с изменением направления с небольшими прыжками. | Совершенствование скоростно-координационного качества. Чередование различных способов ходьбы по пересеченной местности. Релаксация.                       | Совершенствование скоростно-координационного качества. Скиппинг. Комплекс из 18 упражнений. Релаксация.                          | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники коневых окончаний. Учебная игра.                                                | Отработка ударов с места, передача паса, основы защиты.                                                                                                  |
| 7-12                                                                                                                        | 8  | Повторение правил игры. Совершенствование подачи, срезок, накатов. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.              | Обучение технике передвижения с изменением длины шага. Скорости и амплитуды движений самостоятельно, по команде, с переходом с одного хода на другой.                                        | Совершенствование выносливости. Травес склонов вверх и вниз с отягощением с разной интенсивностью. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Совершенствование выносливости. Скиппинг. Комплекс из 20 упражнений. Релаксация.                                                 | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники хода ферзя против пешки. Учебная игра.                                          | Отработка точного прямого удара по воротам, тренировка силы и точности.                                                                                  |
| 7-12                                                                                                                        | 9  | Совершенствования технических приемов. Повторение подачи в заданную зону стола. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. | Обучение технике преодоления дистанции за определенное время, фигурное катание, игры, эстафеты.                                                                                              | Совершенствование гибкости. Все способы передвижения с максимальной амплитудой движения. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.           | Совершенствование гибкости. Скиппинг. Комплекс из 22 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.          | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники хода ладьи против пешки. Учебная игра.                                          | Отработка передачи паса между линиями (защита-полузащита-нападение) для создания голевой ситуации.                                                       |
| Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> |    |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                          |
| 7-12                                                                                                                        | 10 | 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.                                                                   |
|                                                                                                                             | 11 | Гигиена физического воспитания                                                                                                   | Гигиена физического воспитания                                                                                                                                                               | Гигиена физического воспитания                                                                                                                            | Гигиена физического воспитания                                                                                                   | Гигиена физического воспитания                                                                                                                                       | Гигиена физического воспитания                                                                                                                           |
|                                                                                                                             | 12 | Основы правильного питания в условиях тренировочного режима                                                                      | Основы правильного питания в условиях тренировочного режима                                                                                                                                  | Основы правильного питания в условиях тренировочного режима                                                                                               | Основы правильного питания в условиях тренировочного режима                                                                      | Основы правильного питания в условиях тренировочного режима                                                                                                          | Основы правильного питания в условиях тренировочного режима                                                                                              |

## 5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.

Лекционные занятия - лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

## Практические занятия ОФО

Таблица 5.2.3

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

|                     |   |     |                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------|---|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16                  |   | 4   | Развитие силовых способностей и скорости реакции. Обучение подачам мяча через сетку. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств      |
| 17                  |   | 4   | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов). <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                                                                             |
| Итого в 3 семестре: |   | 68  |                                                                                                                                                                                                          |
| 4 семестр           |   |     |                                                                                                                                                                                                          |
| 1                   | 1 | 4   | Развитие двигательных способностей. Совершенствование перемещений по площадке. Повторение передач. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                   |
| 2                   |   | 4   | Развитие координационных качеств. Совершенствование приема мяча снизу, двумя руками. Учебная игра, первая передача в зону. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                         |
| 3                   |   | 4   | Развитие силовых способностей и точности движений. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                           |
| 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                   |   | 4   | Развитие двигательных-координационных качеств. Совершенствование передачи мяча сверху, двумя руками, в разных зонах, стоя спиной к цели. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электр. устройств |
| 7                   |   | 4   | Развитие силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающего удара. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                      |
| 8                   |   | 4   | Развитие силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование одиночного блокирования. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств           |
| 9                   |   | 4   | Развитие силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование одиночному блокированию. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств           |
| 10                  |   | 4   | Развитие силовых способностей. Совершенствование прямого нападающего удара. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                              |
| 11                  |   | 4   | Развитие силы и координации. Совершенствование одиночного блокирования. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                         |
| 12                  |   | 4   | Развитие точности движений и силы. Совершенствование верхней боковой подачи. Прием мяча. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                 |
| 13                  |   | 4   | Развитие силовых способностей и скорости реакции. Совершенствование блокирования двумя игроками. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью эл устройств   |
| 14                  |   | 4   | Развитие скоростно-координационных качеств. Совершенствование верхней прямой подачи. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электр. устройств    |
| 15                  |   | 8   | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> .                                                                            |
| Итого в 4 семестре: |   | 64  |                                                                                                                                                                                                          |
| 5 семестр           |   |     |                                                                                                                                                                                                          |
| 1                   | 1 | 4   | Совершенствование перемещений, передач. Двусторонняя игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                                         |
| 2                   |   | 6   | Совершенствование передач и приемов. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                            |
| 3                   |   | 6   | Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование одиночного блока. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                  |
| 4                   |   | 6   | Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение блокированию двумя игроками. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                               |
| 5                   |   | 6   | Совершенствование передачи, стоя спиной к цели. Совершенствование блокирования двумя игроками. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                               |
| 6                   |   | 8   | Совершенствование техники, падений. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                               |
| 7                   |   | 8   | Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                       |
| 8                   |   | 8   | Повторение правил игры. Совершенствование отбивания мяча кулаком через сетку. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                     |
| 9                   |   | 8   | Совершенствование одиночного блокирования. Совершенствование действий в нападении и защите. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                  |
| 10                  |   | 8   | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                                                                              |
| Итого в 5 семестре: |   | 68  |                                                                                                                                                                                                          |
| 6 семестр           |   |     |                                                                                                                                                                                                          |
| 1                   | 1 | 4   | Совершенствование перемещений. Повторение передач. Двусторонняя игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                              |
| 2                   |   | 4   | Совершенствование передач и приемов. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                            |
| 3                   |   | 4   | Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование одиночного блока. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                  |
| 4                   |   | 4   | Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение блокированию двумя игроками. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                               |
| 5                   |   | 4   | Совершенствование передачи, стоя спиной к цели. Совершенствование блокирования двумя игроками. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                               |
| 6                   |   | 4   | Совершенствование техники, падений. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                               |
| 7                   |   | 6   | Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                       |
| 8                   |   | 6   | Повторение правил игры. Совершенствование отбивания мяча кулаком через сетку. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                     |
| 9                   |   | 8   | Совершенствования одиночного блокирования. Повторение действий в нападении и защите. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств              |
| 10                  |   | 8   | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                                                                              |
| Итого в 6 семестре: |   | 52  |                                                                                                                                                                                                          |
| ИТОГО:              |   | 320 |                                                                                                                                                                                                          |

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

|                                                        |   |     |                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------|---|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6                                                      |   | 4   | Сопряженное развитие скоростного качества и скорости реакции. Совершенствование тактических приемов. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                             |
| 7                                                      |   | 4   | Сопряженное развитие скорости реакции и меткости. Совершенствование тактических приемов и броска в кольцо на точность попадания. Учебная игра. Контроль самочувствия                                                 |
| 8                                                      |   | 4   | Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия                                                           |
| 9                                                      |   | 4   | Сопряженное развитие координации в движении и скорости реакции. Передачи двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра.                                                |
| 10                                                     |   | 4   | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование тактических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                                                        |
| 11                                                     |   | 4   | Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия                                              |
| 12                                                     |   | 4   | Развитие координационных способностей и быстроты. Передача мяча одной рукой (в статическом положении). Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                                                      |
| 13                                                     |   | 4   | Развитие координационных способностей. Передачи одной рукой в статическом положении. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия                                                  |
| 14                                                     |   | 4   | Развитие скоростно-координационных качеств. Совершенствование броска в кольцо со штрафной линии. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                                                      |
| 15                                                     |   | 8   | Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                                                                                           |
| Итого в 4 семестре:                                    |   | 64  |                                                                                                                                                                                                                      |
| 5 семестр                                              |   |     |                                                                                                                                                                                                                      |
| 1                                                      | 2 | 4   | Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование техники передачи – взаимодействие. Повторение бросков в кольцо. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                  |
| 2                                                      |   | 4   | Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование передач одной рукой. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                             |
| 3                                                      |   | 6   | Сопряженное развитие быстроты и силы. Учебная игра. Правила судейства. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                                         |
| 4                                                      |   | 6   | Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                                  |
| 5                                                      |   | 8   | Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                       |
| 6                                                      |   | 8   | Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                                                      |
| 7                                                      |   | 8   | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                                                        |
| 8                                                      |   | 8   | Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.Контроль самочувствия с помощью электр.устройств                    |
| 9                                                      |   | 8   | Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                           |
| 10                                                     |   | 8   | Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                                                                                           |
| Итого в 5 семестре:                                    |   | 68  |                                                                                                                                                                                                                      |
| 6 семестр                                              |   |     |                                                                                                                                                                                                                      |
| 1                                                      | 2 | 4   | Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование техники передачи – взаимодействие. Повторение бросков в кольцо. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                  |
| 2                                                      |   | 4   | Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование передач одной рукой. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                             |
| 3                                                      |   | 4   | Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование технико-тактических действий. Учебная игра. Правила судейства. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                         |
| 4                                                      |   | 4   | Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Совершенствование технико-тактических действий. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                  |
| 5                                                      |   | 4   | Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Совершенствование тактических действий. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                          |
| 6                                                      |   | 4   | Сопряженное развитие скоростно-силовой выносливости. Совершенствование технических приемов. Учебная игра.Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электр. устройств                |
| 7                                                      |   | 6   | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты.Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электр устройств        |
| 8                                                      |   | 6   | Развитие координационных способностей и быстроты Совершенствование технических приемов.. Учебная игра.Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств               |
| 9                                                      |   | 8   | Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                           |
| 10                                                     |   | 8   | Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                                                                                           |
| Итого в 6 семестре:                                    |   | 52  |                                                                                                                                                                                                                      |
| ИТОГО:                                                 |   | 320 |                                                                                                                                                                                                                      |
| 3. СИЛОВОЙ ФИТНЕС с элементами гиревого спорта и бокса |   |     |                                                                                                                                                                                                                      |
| 2 семестр                                              |   |     |                                                                                                                                                                                                                      |
| 1                                                      | 3 | 4   | Развитие силовых способностей. Обучение основам техники рывка одной рукой. Круговая тренировки. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                |
| 2                                                      |   | 4   | Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц шеи, груди, верхнего плечевого пояса. Обучение основам техники рывка одной рукой. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 3                                                      |   | 4   | Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Обучение основам техники рывка одной рукой. Круговая тренировка.Контроль самочувствия с помощью электронных устройств               |
| 4                                                      |   | 4   | Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц груди и спины. Обучение технике рывка гири 16 кг Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                  |





[illegible]

|                     |   |     |                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------|---|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9                   |   | 4   | Развитие скоростно-силового качества. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 6 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств         |
| 10                  |   | 4   | Развитие скоростно-координационного качества. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 8 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 11                  |   | 4   | Развитие силового качества. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 10 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                  |
| 12                  |   | 4   | Развитие выносливости. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 12 станций. Растяжка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                  |
| 13                  |   | 4   | Развитие гибкости. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 14 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                           |
| 14                  |   | 4   | Развитие координации. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, Универсальный комплекс. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                  |
| 15                  |   | 8   | Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                                                                                                     |
| Итого в 4 семестре: |   | 64  |                                                                                                                                                                                                                                |
| 5 семестр           |   |     |                                                                                                                                                                                                                                |
| 1                   | 4 | 4   | Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 6 упражнений, связки. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                                     |
| 2                   |   | 4   | Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 8 упражнений, связки. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                                     |
| 3                   |   | 6   | Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 10 упражнений, связки. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                                    |
| 4                   |   | 6   | Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 12 упражнений, связки. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                                    |
| 5                   |   | 8   | Совершенствование силового качества. Фитбол-аэробика. Комплекс из 6 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                               |
| 6                   |   | 8   | Совершенствование скоростно-силового качества. Фитбол-аэробика. Композиция из 8 упражнений, связки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                           |
| 7                   |   | 8   | Совершенствование скоростно-координационного качества. Фитбол-аэробика. Комплекс из 10 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                            |
| 8                   |   | 8   | Совершенствование выносливости. Фитбол-аэробика. Комплекс из 12 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                   |
| 9                   |   | 8   | Совершенствование гибкости и скорости. Фитбол-аэробика. Комплекс из 14 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                            |
| 10                  |   | 8   | Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                                                                                                     |
| Итого в 5 семестре: |   | 68  |                                                                                                                                                                                                                                |
| 6 семестр           |   |     |                                                                                                                                                                                                                                |
| 1                   | 4 | 4   | Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 6 упражнений. Релаксация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                                    |
| 2                   |   | 4   | Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 8 упражнений. Релаксация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                                    |
| 3                   |   | 4   | Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 10 упражнений. Релаксация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                                   |
| 4                   |   | 4   | Совершенствование скоростного качества. Скиппинг. Комплекс из 12 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                  |
| 5                   |   | 4   | Совершенствование силового качества. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Скиппинг. Комплекс из 14 упражнений. Релаксация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                         |
| 6                   |   | 4   | Совершенствование скоростно-силового качества. Скиппинг. Комплекс из 16 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                               |
| 7                   |   | 6   | Совершенствование скоростно-координационного качества. Скиппинг. Комплекс из 18 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                       |
| 8                   |   | 6   | Совершенствование выносливости. Скиппинг. Комплекс из 20 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                              |
| 9                   |   | 8   | Совершенствование гибкости. Скиппинг. Комплекс из 22 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                  |
| 10                  |   | 8   | Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                                                                                                     |
| Итого в 6 семестре: |   | 52  |                                                                                                                                                                                                                                |
| ИТОГО:              |   | 320 |                                                                                                                                                                                                                                |
| 5. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА  |   |     |                                                                                                                                                                                                                                |
| 2 семестр           |   |     |                                                                                                                                                                                                                                |
| 1                   | 5 | 4   | Вводное занятие. Обучение технике низкого старта. Многоскоки. Подтягивания. Обучение технике ходьбы по пересеченной местности. Эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                 |
| 2                   |   | 4   | Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике прыжка в длину, с места. Повторение техники ходьбы по пересеченной местности. Тестирование прыжка. Игры.                                                                |
| 3                   |   | 4   | Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике метания малого мяча на дальность. Тестирование. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                             |
| 4                   |   | 4   | Развитие скоростного качества. Обучение технике бега на 100 метров. Тестирование. Обучение. Эстафета. Подвижные игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                    |
| 5                   |   | 4   | Развитие скоростного качества. Обучение технике бега на 300 м. Комбинированные упражнения со специальным туристским снаряжением. Эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                               |
| 6                   |   | 4   | Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике эстафетного бега. Комбинированные упражнения со специальным туристским снаряжением. Эстафета.                                                                   |
| 7                   |   | 4   | Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике челночного бега 3 x 10 м. Комбинированные упражнения со специальным туристским снаряжением. Эстафета.                                                           |

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

|                     |   |     |                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|---|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14                  |   | 4   | Развитие выносливости. Повторение техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 2000/3000м. Восстановление после бега.                                                        |
| 15                  |   | 8   | Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                                                                        |
| Итого в 4 семестре: |   | 64  |                                                                                                                                                                                                   |
| 5 семестр           |   |     |                                                                                                                                                                                                   |
| 1                   | 5 | 4   | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Командная эстафета по пересеченной местности.                                                                                              |
| 2                   |   | 4   | Совершенствование техники челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета на преодоление препятствий в связке по два.                                                          |
| 3                   |   | 6   | Совершенствование техники отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Эстафета на преодоление препятствий в связке по три                                             |
| 4                   |   | 6   | Совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. Правила проведения подтягивания. Эстафета на установку туристского снаряжения.                                            |
| 5                   |   | 8   | Совершенствование техники приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Эстафета на кладку туристского снаряжения.                                                                    |
| 6                   |   | 8   | Совершенствование техники сгибания туловища из положения, лежа, в сед. Правила проведения испытания. Контрольные испытания. Эстафета на установку туристского оборудования.                       |
| 7                   |   | 8   | Совершенствование техники старта, финишного рывка, правильного дыхания в беге на ср. дистанцию Контрольные забеги на 500/1000 м.                                                                  |
| 8                   |   | 8   | Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольные забеги на 1000/1500м. Восстановление после бега.                                                                       |
| 9                   |   | 8   | Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 2000/3000м. Восстановление после бега.                                                                        |
| 10                  |   | 8   | Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                                                                        |
| Итого в 5 семестре: |   | 68  |                                                                                                                                                                                                   |
| 6 семестр           |   |     |                                                                                                                                                                                                   |
| 1                   | 5 | 4   | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Командная эстафета на преодоление контрольных туристских этапов.                                                                           |
| 2                   |   | 4   | Совершенствование техники челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета на прохождение тур. этапов по пересеченной местности.                                                |
| 3                   |   | 4   | Совершенствование техники отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Эстафета на прохождение тур. этапов по пересеченной местности в тур. снаряжении.                |
| 4                   |   | 4   | Совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. Правила проведения подтягивания. Контроль. Игры на установку тур. оборудования.                                           |
| 5                   |   | 4   | Совершенствование техники приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Игры на установку тур. палатки.                                                                               |
| 6                   |   | 4   | Совершенствование техники прокачки пресса. Контрольные испытания. Эстафета на преодоление этапов по пересеченной местности в тур. снаряжении.                                                     |
| 7                   |   | 6   | Совершенствование техники бега на ср. дистанцию Контрольный забег на 500/1000м.                                                                                                                   |
| 8                   |   | 6   | Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 1000/1500м.                                                                                                   |
| 9                   |   | 8   | Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания беге на длинную дистанцию Контрольный забег 2000/3000м.                                                                             |
| 10                  |   | 8   | Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                                                                        |
| Итого в 6 семестре: |   | 52  |                                                                                                                                                                                                   |
| ИТОГО:              |   | 320 |                                                                                                                                                                                                   |
| 6. ПЛАВАНИЕ         |   |     |                                                                                                                                                                                                   |
| 2 семестр           |   |     |                                                                                                                                                                                                   |
| 1                   | 6 | 4   | Вводное занятие. Обучение техники правильного дыхания в воде. Погружения в воду. Задержки дыхания. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств. Контроль самочувствия             |
| 2                   |   | 4   | Обучение стилю плавания кроль на груди. Техника выполнения движения ногами. Постановка дыхания. Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5 x 50 м. Контроль самочувствия                  |
| 3                   |   | 4   | Обучение стилю плавания кроль на груди. Техника выполнения движения руками. Постановка дыхания. Проплывание отрезков кролем на груди – 7 x 50 м. Контроль самочувствия                            |
| 4                   |   | 4   | Обучение стилю плавания кроль на груди. Техника работы рук и ног в координации. Общая дистанция 800 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                      |
| 5                   |   | 4   | Обучение стилю плавания кроль в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 1 гребок. Общая дистанция - 800 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                       |
| 6                   |   | 4   | Обучение стилю плавания кроль на спине в полной координации – 300 м. Постановка дыхания, вдох через 2 гребка. Общая дистанция - 800 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств      |
| 7                   |   | 4   | Обучение стилю плавания кроль на спине в полной координации – 400 м. Общая дистанция - 800 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                     |
| 8                   |   | 4   | Обучение стилю плавания кроль на груди в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 3 гребка. Общая дистанция - 1000 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств             |
| 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. ) Контроль самочувствия        |
| 10                  |   | 4   | Обучение стилю плавания брасс. Техника выполнения движения ногами. Постановка дыхания. Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5 x 50 м. Контроль самочувствия с                         |
| 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. Контроль |
| 12                  |   | 4   | Обучение стилю плавания брасс, в полной координации. Постановка дыхания. Общая дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                        |
| 13                  |   | 4   | Обучение стилю плавания брасс, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Общая дистанция – 400 – брасс, 500 – кроль. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств             |
| 14                  |   | 4   | Обучение стилю плавания брасс, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Общая дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств             |
| 15                  |   | 4   | Обучение технике нырания, со стартом с тумбочки, с бортика. Общая дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.                              |

[illegible]

|                      |   |     |                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------|---|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6                    |   | 8   | Обучение плаванию дельфином. Постановка дыхания – 200 м. Общая дистанция 800 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                      |
| 7                    |   | 8   | Повторение плавания дельфином – 300 м., в полной координации. Общая дистанция - 1000 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                  |
| 8                    |   | 8   | Повторение плавания дельфином – 400 м. Общая дистанция – 1000 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                               |
| 9                    |   | 8   | Повторение: кроль – 500, брасс – 500. Контрольные заплывы. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                                     |
| 10                   |   | 8   | Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                                                                           |
| Итого за 5 семестр:  |   | 68  |                                                                                                                                                                                                      |
| 6 семестр            |   |     |                                                                                                                                                                                                      |
| 1                    | 6 | 4   | Вводное занятие. Совершенствование: кроль на груди в полной координации с постановкой дыхания. Дистанция 600 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                      |
| 2                    |   | 4   | Совершенствование плавания кроль на груди в полной координации Общая дистанция 800 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                    |
| 3                    |   | 4   | Совершенствование плавания кроль на груди в полной координации Общая дистанция 1000 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                   |
| 4                    |   | 4   | Совершенствование плавания брасс в полной координации. Общая дистанция 800 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                            |
| 5                    |   | 4   | Совершенствование плавания брасс в полной координации Общая дистанция 1000 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                        |
| 6                    |   | 4   | Совершенствование плаванию дельфином. Постановка дыхания – 200 м. Общая дистанция 800 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                             |
| 7                    |   | 6   | Совершенствование плавания дельфином – 300 м., в полной координации. Общая дистанция - 1000 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                           |
| 8                    |   | 6   | Совершенствование плавания дельфином – 400 м. Общая дистанция – 1000 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                        |
| 9                    |   | 8   | Совершенствование: кроль – 500, брасс – 500. Контрольные заплывы. <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> . Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                        |
| 10                   |   | 8   | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> .                                                                        |
| Итого за 6 семестр:  |   | 52  |                                                                                                                                                                                                      |
| ИТОГО:               |   | 320 |                                                                                                                                                                                                      |
| 7. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС |   |     |                                                                                                                                                                                                      |
| 2 семестр            |   |     |                                                                                                                                                                                                      |
| 1                    | 7 | 4   | Развитие двигательных способностей. Обучение стойке теннисиста, хватке ракетки, передвижение в стойке у теннисного стола. Обучение набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки. Учебная игра. |
| 2                    |   | 4   | Развитие координационных способностей. Обучение набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки. Жонглирование. Учебная игра.                                                                     |
| 3                    |   | 4   | Развитие точности движений. Обучение техники подачи прямым ударом. Обучение движениям при выполнении ударов. Учебная игра.                                                                           |
| 4                    |   | 4   | Развитие скорости реакции. Обучение техники движения ногами, руками в игре. Учебная игра.                                                                                                            |
| 5                    |   | 4   | Развитие скорости реакции. Обучение техники подачи прямым ударом, движениям при выполнении ударов, приема мяча. Учебная игра.                                                                        |
| 6                    |   | 4   | Развитие координации. Обучение владение ракеткой и передвижения у стола. Передвижение приставными шагами. Учебная игра.                                                                              |
| 7                    |   | 4   | Развитие координации. Владение ракеткой и передвижение в игре (одношажный способ, переступание, скрестные шаги (передний и задний), выпады, прыжки). Учебная игра.                                   |
| 8                    |   | 4   | Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение подачи прямым ударом и прием мяча. Учебная игра.                                                                                       |
| 9                    |   | 4   | Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение технике подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг». Учебная игра.                                                                     |
| 10                   |   | 4   | Развитие скоростно – силовых способностей. Повторение подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг» и прием подачи. Учебная игра.                                                             |
| 11                   |   | 4   | Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение техники подачи прямым ударом, движениям при выполнении ударов, приема мяча. Учебная игра.                                                     |
| 12                   |   | 4   | Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение подачи справа и слева, в нападении, прием подач ударом. Учебная игра.                                                                           |
| 13                   |   | 4   | Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение подачи справа и слева, в нападении, прием подач ударом. Передвижения. Учебная игра.                                                           |
| 14                   |   | 4   | Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение подброса мяча при подаче. Обучение ударов по мячу открытой и закрытой сторонами ракетки. Игра.                                                          |
| 15                   |   | 4   | Развитие точности движений. Повторение техники перемещения при сочетании ударов справа и слева. Повторение подачи справа и слева, в нападении, прием подач ударом. Учебная игра.                     |
| 16                   |   | 4   | Развитие гибкости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Судейская практика.                                                                                                      |
| 17                   |   | 4   | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов). <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                                                                         |
| Итого во 2 семестре: |   | 68  |                                                                                                                                                                                                      |
| 3 семестр            |   |     |                                                                                                                                                                                                      |
| 1                    | 7 | 4   | Развитие двигательных способностей. Повторение передвижений. Повторение подач и приемов мяча. Учебная игра.                                                                                          |
| 2                    |   | 4   | Развитие координационных качеств. Повторение подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг», подачи справа и слева, прием подачи, передвижения. Жонглирование.                                 |
| 3                    |   | 4   | Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение основы тактики игры. Учебная игра                                                                                                      |
| 4                    |   | 4   | Развитие координационных качеств. Повторение подачи, приема, видов вращения мяча. Повторить технику перемещения. Учебная игра.                                                                       |
| 5                    |   | 4   | Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение основы техники игры. Повторить все виды подач. Учебная игра.                                                                           |

|                     |   |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6                   |   | 4                                                                                                                                    | Развитие двигательльно-координационных качеств. Повторение подачи мяча: удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»). Учебная игра.                                         |
| 7                   |   | 4                                                                                                                                    | Развитие силы и точности движений. Обучение тактики быстрой атаки после подачи. Учебная игра.                                                                                                      |
| 8                   |   | 4                                                                                                                                    | Развитие силы и точности движений. Повторение тактики быстрой атаки после подачи. Обучение тактики защиты. Учебная игра.                                                                           |
| 9                   |   | 4                                                                                                                                    | Развитие силы и точности движений. Повторение атаки после подачи. Обучение атакующих ударов справа направо. Учебная игра.                                                                          |
| 10                  |   | 4                                                                                                                                    | Развитие силовых способностей. Повторение перемещения. Подвижные игры.                                                                                                                             |
| 11                  |   | 4                                                                                                                                    | Развитие силы и координации. Повторение атаки после подачи. Повторение атакующих ударов справа направо. Учебная игра.                                                                              |
| 12                  |   | 4                                                                                                                                    | Развитие точности движений и силы. Повторение атакующих ударов слева налево. Прием мяча. Эстафеты.                                                                                                 |
| 13                  |   | 4                                                                                                                                    | Развитие силовых способностей и скорости реакции. Обучение атакующим ударам справа налево. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Учебная игра.                                                |
| 14                  |   | 4                                                                                                                                    | Развитие скорости реакции. Обучение атакующим ударам слева направо. Учебная игра.                                                                                                                  |
| 15                  |   | 4                                                                                                                                    | Развитие силовых способностей. Игра толчком. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                                                                                                            |
| 16                  | 4 | Развитие силовых способностей и скорости реакции. Отработка техники подачи. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. |                                                                                                                                                                                                    |
| 17                  | 4 | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов). <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>         |                                                                                                                                                                                                    |
| Итого в 3 семестре: |   | 68                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                    |
| 4 семестр           |   |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                    |
| 1                   | 7 | 4                                                                                                                                    | Развитие двигательных способностей. Совершенствование передвижений. Повторение подач, приемов. Игра подача.                                                                                        |
| 2                   |   | 4                                                                                                                                    | Развитие координационных качеств. Совершенствование подачи: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг». Учебная игра с элементами подачи.                                                             |
| 3                   |   | 4                                                                                                                                    | Развитие силовых способностей и точности движений. Совершенствование атаки после подачи. Учебная игра.                                                                                             |
| 4                   |   | 4                                                                                                                                    | Развитие координационных качеств. Совершенствование ударов левой и правой стороной ракетки. Повторить техники подачи и приема мяча. Учебная игра.                                                  |
| 5                   |   | 4                                                                                                                                    | Развитие силовых способностей и точности движений. Совершенствование ударов левой и правой стороной ракетки, ударов по высоте отскока на стороне соперника. Повторить подач разными ударами. Игра. |
| 6                   |   | 4                                                                                                                                    | Развитие двигательльно-координационных качеств. Совершенствование атакующих ударов. Жонглирование. Учебная игра.                                                                                   |
| 7                   |   | 4                                                                                                                                    | Развитие силы и точности движений. Совершенствование наката справа направо. Игра накатами по линии.                                                                                                |
| 8                   |   | 4                                                                                                                                    | Развитие силы и точности движений. Совершенствование наката слева налево. Игра накатами по диагонали.                                                                                              |
| 9                   |   | 4                                                                                                                                    | Развитие силы и точности движений. Совершенствование подрезки справа и слева в любом направлении. Игра в разных направлениях.                                                                      |
| 10                  |   | 4                                                                                                                                    | Развитие силовых способностей. Совершенствование ударов накатом. Эстафеты.                                                                                                                         |
| 11                  |   | 4                                                                                                                                    | Развитие силы и координации. Совершенствование приемов при защите. Совершенствование атакующих приемов. Игра на счет разученными ударами.                                                          |
| 12                  |   | 4                                                                                                                                    | Развитие точности движений и силы. Совершенствование передвижения вдоль стола, отбивая мячи из двух точек стола – справа и слева. Игра в разных направлениях.                                      |
| 13                  |   | 4                                                                                                                                    | Развитие силовых способностей и скорости реакции. Совершенствование передвижения и атакующих ударов. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Учебная игра.                                      |
| 14                  |   | 4                                                                                                                                    | Развитие скоростно-координационных качеств. Совершенствование передвижения и приема мяча. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                                           |
| 15                  |   | 8                                                                                                                                    | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                                                                        |
| Итого в 4 семестре: |   | 64                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                    |
| 5 семестр           |   |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                    |
| 1                   | 7 | 4                                                                                                                                    | Совершенствование передвижений и ударов. Двусторонняя игра.                                                                                                                                        |
| 2                   |   | 6                                                                                                                                    | Совершенствование передвижений и подач. Совершенствование атакующего удара справа разной силы и направления. Учебная игра.                                                                         |
| 3                   |   | 6                                                                                                                                    | Совершенствование подач и приемов. Совершенствование атакующего удара слева разной силы и направления. Игра.                                                                                       |
| 4                   |   | 6                                                                                                                                    | Совершенствование перемещений и приемов. Обучение передвижению влево-вправо и вперед-назад при выполнении удара откидкой слева и справа. Подвижные игры.                                           |
| 5                   |   | 6                                                                                                                                    | Совершенствование удара без вращения «толчком». Совершенствование ударов различных по высоте отскока на сторону соперника. Игра.                                                                   |
| 6                   |   | 8                                                                                                                                    | Совершенствование техники атакующих ударов. Игра: «игра защитника против атакующего». Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                                                                   |
| 7                   |   | 8                                                                                                                                    | Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                                                                                                                       |
| 8                   |   | 8                                                                                                                                    | Повторение правил игры. Совершенствование приемов при защите. Игра: «игра атакующего против защитника». Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                                                 |
| 9                   |   | 8                                                                                                                                    | Совершенствование перехода от защиты к атаке. Совершенствование ударов различных стилей. Игра.                                                                                                     |
| 10                  |   | 8                                                                                                                                    | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                                                                        |
| Итого в 5 семестре: |   | 68                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                    |
| 6 семестр           |   |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                    |
| 1                   | 7 | 4                                                                                                                                    | Совершенствование передвижений. Повторение подач, приемов. Двусторонняя игра.                                                                                                                      |
| 2                   |   | 4                                                                                                                                    | Совершенствование передвижений, подач и приемов. Совершенствование удар без вращения мяча (толчком) справа, слева. Учебная игра.                                                                   |

|                      |   |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                     |
|----------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3                    |   | 4                                                                                                                            | Совершенствование подачи справа и слева. Совершенствование подачи «маятник». Игра.                                                                                  |
| 4                    |   | 4                                                                                                                            | Совершенствование подач, передвижений. Обучение подачи слева с верхним вращением мяча. Игра.                                                                        |
| 5                    |   | 4                                                                                                                            | Совершенствование передвижений приемов. Совершенствование подачи слева с верхним вращением мяча. Игра.                                                              |
| 6                    |   | 4                                                                                                                            | Совершенствование техники элемента «подрезка». Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов                                                                      |
| 7                    |   | 6                                                                                                                            | Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                                                                                        |
| 8                    |   | 6                                                                                                                            | Повторение правил игры. Совершенствование подач, срезок, накатов. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                                                  |
| 9                    |   | 8                                                                                                                            | Совершенствования технических приемов. Повторение подачи в заданную зону стола. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                                    |
| 10                   |   | 8                                                                                                                            | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                                         |
| Итого в 6 семестре:  |   | 52                                                                                                                           |                                                                                                                                                                     |
| ИТОГО:               |   | 320                                                                                                                          |                                                                                                                                                                     |
| 8. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА |   |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                     |
| 2 семестр            |   |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                     |
| 1                    | 8 | 4                                                                                                                            | Обучение технике передвижений попеременным двухшажным ходом (П2Х)                                                                                                   |
| 2                    |   | 4                                                                                                                            | Обучение технике передвижений одновременным бесшажным ходом (ОБХ)                                                                                                   |
| 3                    |   | 6                                                                                                                            | Обучение технике передвижений одновременным двухшажным ходом (ОДХ)                                                                                                  |
| 4                    |   | 6                                                                                                                            | Обучение технике сочетанных одновременных ходов под уклон и на равнине                                                                                              |
| 5                    |   | 6                                                                                                                            | Обучение технике переходов с попеременного на одновременные хода обратно.                                                                                           |
| 6                    |   | 6                                                                                                                            | Обучение технике передвижений попеременного четырехшажного хода (П4Х)                                                                                               |
| 7                    |   | 8                                                                                                                            | Обучение технике полуконькового и конькового хода без отталкивания палками                                                                                          |
| 8                    |   | 8                                                                                                                            | Обучение технике переходов конькового хода (КХ) без отталкивания палками на полуконьковый ход и обратно.                                                            |
| 9                    |   | 8                                                                                                                            | Обучение технике передвижения на лыжах классическим и коньковыми ходами с различной интенсивностью , используя равномерный, переменный, повторный методы тренировки |
| 10                   |   | 8                                                                                                                            | Обучение технике ускорений на коротких отрезках (80-120 м), различными ходами, эстафеты, игры.                                                                      |
| 11                   | 4 | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов). <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> |                                                                                                                                                                     |
| Итого во 2 семестре: |   | 68                                                                                                                           |                                                                                                                                                                     |
| 3 семестр            |   |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                     |
| 1                    | 8 | 6                                                                                                                            | Совершенствование техники передвижений попеременным двухшажным ходом (П2Х)                                                                                          |
| 2                    |   | 6                                                                                                                            | Совершенствование техники передвижений одновременным бесшажным ходом (ОБХ)                                                                                          |
| 3                    |   | 6                                                                                                                            | Совершенствование техники передвижений одновременным двухшажным ходом (ОДХ)                                                                                         |
| 4                    |   | 6                                                                                                                            | Совершенствование техники сочетанных одновременных ходов под уклон и на равнине                                                                                     |
| 5                    |   | 6                                                                                                                            | Совершенствование техники переходов с попеременного на одновременные хода обратно.                                                                                  |
| 6                    |   | 6                                                                                                                            | Совершенствование техники передвижений попеременного четырехшажного хода (П4Х)                                                                                      |
| 7                    |   | 6                                                                                                                            | Совершенствование техники полуконькового и конькового хода без отталкивания палками                                                                                 |
| 8                    |   | 6                                                                                                                            | Совершенствование техники переходов конькового хода (КХ) без отталкивания палками на полуконьковый ход и обратно.                                                   |
| 9                    |   | 8                                                                                                                            | Обучение технике подъемов «лесенкой» прямо и наискось, «елочкой», «полуелочкой», скользящим и беговым шагом в подъемы различной длины и крутизны                    |
| 10                   |   | 8                                                                                                                            | Обучение технике спусков в низкой, средней, высокой стойке со склонов различной крутизны.                                                                           |
| 11                   | 4 | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>  |                                                                                                                                                                     |
| Итого в 3 семестре:  |   | 68                                                                                                                           |                                                                                                                                                                     |
| 4 семестр            |   |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                     |
| 1                    | 8 | 4                                                                                                                            | Совершенствование техники передвижений одновременным двухшажным ходом (ОДХ)                                                                                         |
| 2                    |   | 4                                                                                                                            | Совершенствование техники сочетанных одновременных ходов под уклон и на равнине                                                                                     |
| 3                    |   | 6                                                                                                                            | Совершенствование техники переходов с попеременного на одновременные хода обратно.                                                                                  |
| 4                    |   | 6                                                                                                                            | Совершенствование техники передвижений попеременного четырехшажного хода (П4Х)                                                                                      |
| 5                    |   | 6                                                                                                                            | Совершенствование техники полуконькового и конькового хода без отталкивания палками                                                                                 |
| 6                    |   | 6                                                                                                                            | Совершенствование техники переходов конькового хода (КХ) без отталкивания палками на полуконьковый ход и обратно.                                                   |
| 7                    |   | 6                                                                                                                            | Совершенствование техники подъемов «лесенкой» прямо и наискось, «елочкой», «полуелочкой», скользящим и беговым шагом в подъемы различной длины и крутизны.          |

|                         |   |     |                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------|---|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8                       |   | 6   | Совершенствование техники спусков в низкой, средней, высокой стойке со склонов различной крутизны.                                                                                           |
| 9                       |   | 8   | Обучение технике торможения палками, падением, боковым соскальзыванием. «плугом», «упором»                                                                                                   |
| 10                      |   | 8   | Обучение технике одновременным бесшажным ходом по равнине и в пологие подъемы, ускорения и подъемы по глубокому снегу.                                                                       |
| 11                      |   | 4   | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                                                                  |
| Итого в 4 семестре:     |   | 64  |                                                                                                                                                                                              |
| 5 семестр               |   |     |                                                                                                                                                                                              |
| 1                       | 8 | 4   | Совершенствование техники переходов с попеременного на одновременные хода обратно.                                                                                                           |
| 2                       |   | 6   | Совершенствование техники передвижений попеременного четырехшажного хода (П4Х)                                                                                                               |
| 3                       |   | 6   | Совершенствование техники полуконькового и конькового хода без отталкивания палками                                                                                                          |
| 4                       |   | 6   | Совершенствование техники переходов конькового хода (КХ) без отталкивания палками на полуконьковый ход и обратно.                                                                            |
| 5                       |   | 6   | Совершенствование техники подъемов «лесенкой» прямо и наискось, «елочкой», «полуелочкой», скользящим и беговым шагом в подъемы различной длины и крутизны.                                   |
| 6                       |   | 6   | Совершенствование техники спусков в низкой, средней, высокой стойке со склонов различной крутизны.                                                                                           |
| 7                       |   | 6   | Совершенствование техники торможения палками, падением, боковым соскальзыванием. «плугом», «упором»                                                                                          |
| 8                       |   | 8   | Обучение технике поворотов в движении на параллельных лыжах, упором, переступанием, из «упора» «плугом»                                                                                      |
| 9                       |   | 8   | Обучение технике преодоления бугров и впадин, встречных склонов.                                                                                                                             |
| 10                      |   | 8   | Обучение технике передвижения по пересеченной местности разными способами на склоны различной крутизны, спуски с горы с поворотами, с изменением направления с небольшими прыжками.          |
| 11                      |   | 4   | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                                                                  |
| Итого в 5 семестре:     |   | 68  |                                                                                                                                                                                              |
| 6 семестр               |   |     |                                                                                                                                                                                              |
| 1                       | 8 | 4   | Совершенствование техники полуконькового и конькового хода без отталкивания палками                                                                                                          |
| 2                       |   | 4   | Совершенствование техники переходов конькового хода (КХ) без отталкивания палками на полуконьковый ход и обратно.                                                                            |
| 3                       |   | 4   | Совершенствование техники подъемов «лесенкой» прямо и наискось, «елочкой», «полуелочкой», скользящим и беговым шагом в подъемы различной длины и крутизны.                                   |
| 4                       |   | 4   | Совершенствование техники спусков в низкой, средней, высокой стойке со склонов различной крутизны.                                                                                           |
| 5                       |   | 4   | Совершенствование техники торможения палками, падением, боковым соскальзыванием. «плугом», «упором»                                                                                          |
| 6                       |   | 4   | Совершенствование техники поворотов в движении на параллельных лыжах, упором, переступанием, из «упора» «плугом                                                                              |
| 7                       |   | 4   | Совершенствование техники преодоления бугров и впадин, встречных склонов.                                                                                                                    |
| 8                       |   | 4   | Совершенствование техники передвижения по пересеченной местности разными способами на склоны различной крутизны, спуски с горы с поворотами, с изменением направления с небольшими прыжками. |
| 9                       |   | 8   | Обучение технике передвижения с изменением длины шага. Скорости и амплитуды движений самостоятельно, по команде, с переходом с одного хода на другой.                                        |
| 10                      |   | 8   | Обучение технике преодоления дистанции за определенное время, фигурное катание, игры, эстафеты.                                                                                              |
| 11                      |   | 4   | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                                                                  |
| Итого в 6 семестре:     |   | 52  |                                                                                                                                                                                              |
| ИТОГО:                  |   | 320 |                                                                                                                                                                                              |
| 9. СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА |   |     |                                                                                                                                                                                              |
| 2 семестр               |   |     |                                                                                                                                                                                              |
| 1                       | 9 | 4   | Развитие двигательных способностей. Знакомство со спортивным инвентарем – палками для ходьбы. Самостоятельный выбор высоты палок.                                                            |
| 2                       |   | 4   | Развитие двигательных способностей. Техника движений. Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений. Обучение технике движения рук и ног. Виды ходьбы. Дыхательная гимнастика.             |
| 3                       |   | 4   | Развитие двигательных способностей. Техника движений. Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений. Обучение технике ходьбы без палок, по ровной местности. Дыхательная гимнастика        |
| 4                       |   | 4   | Развитие двигательных способностей. Техника движений. Виды ходьбы. Общеразвивающие упражнения. Обучение технике ходьбы по ровной местности. Дыхательная гимнастика.                          |
| 5                       |   | 4   | Развитие двигательных способностей. Общеразвивающие упражнения с палками. Техника движений. Обучения передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу. Дыхательная гимнастика.                   |
| 6                       |   | 4   | Развитие двигательных способностей. Общеразвивающие упражнения. Техника движений. Обучение технике ходьбы в гору, ходьбы со спусков. Дыхательная гимнастика.                                 |
| 7                       |   | 4   | Развитие двигательных способностей. Общеразвивающие упражнения с палками. Комплекс упражнений. Техника движений. Обучение технике ходьбы по мягкому и твердому грунту.                       |
| 8                       |   | 4   | Развитие двигательных способностей и чувства ритма. Общеразвивающие упражнения с палками. Техника движений. Обучение технике ходьбы по снегу и льду.                                         |
| 9                       |   | 4   | Развитие скоростного качества. Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений. Ходьба с разной интенсивностью. Дыхательная гимнастика.                                                      |
| 10                      |   | 4   | Развитие скоростно-координационного качества. Обучение преодоления препятствий с палками. Обучение технике работы рук: одновременная, переменная.                                            |
| 11                      |   | 4   | Развитие скоростно-силового качества. Общеразвивающие упражнения. Обучение преодоления препятствий с палками. Обучение технике работы ног. Техника ходьбы по асфальту.                       |

|                      |   |    |                                                                                                                                                                                                                        |  |
|----------------------|---|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 12                   |   | 4  | Развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение круговой тренировки. Шаговая и прыжковая имитация классического лыжного хода. Стретчинг.                                                         |  |
| 13                   |   | 4  | Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение попеременное перемещение разноименных рук и ног. Построение, перестроение. Дыхательная гимнастика.                                                   |  |
| 14                   |   | 4  | Развитие силы. Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений. Обучение круговой тренировке. Чередование разных способов ходьбы с разной интенсивностью. Стретчинг.                                                   |  |
| 15                   |   | 4  | Развитие силовой выносливости. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение круговой тренировке. Преодоление препятствий с палками. Ходьба с отягощением. Стретчинг.                                                 |  |
| 16                   |   | 4  | Развитие координации. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение подъему «Лесенка» и «Ёлочка». Дыхательная гимнастика. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                                       |  |
| 17                   |   | 4  | Развитие двигательных способностей. Знакомство со спортивным инвентарем – палками для ходьбы. Самостоятельный выбор высоты палок.                                                                                      |  |
| Итого во 2 семестре: |   | 68 |                                                                                                                                                                                                                        |  |
| 3 семестр            |   |    |                                                                                                                                                                                                                        |  |
| 1                    | 9 | 4  | Развитие двигательных способностей. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение технике передвижений. Обучение технике ходьбы по пересеченной местности. Комплекс упражнений.                                       |  |
| 2                    |   | 4  | Развитие двигательных способностей. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение технике передвижений. Синхронизация работ рук и ног. Дыхательная гимнастика.                                                        |  |
| 3                    |   | 4  | Развитие двигательных способностей. Общеразвивающие упражнения с палками. Синхронизация работ рук и ног. Маховые упражнения. Обучение технике передвижений. Дыхательная гимнастика.                                    |  |
| 4                    |   | 4  | Развитие двигательного-координационного качества. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение технике передвижений. Работа рук и ног. Имитация классического лыжного хода на месте.                                 |  |
| 5                    |   | 4  | Развитие двигательного-координационного качества. Общеразвивающие упражнения с палками. Комплекс упражнений. Обучение технике передвижений. Попеременный шаг. Дыхательная гимнастика.                                  |  |
| 6                    |   | 4  | Развитие силовой выносливости. Общеразвивающие упражнения с палками. Комплекс упражнений. Обучение технике передвижений. Одновременный шаг. Дыхательная гимнастика.                                                    |  |
| 7                    |   | 4  | Развитие силы. Общеразвивающие упражнения с палками. Комплекс упражнений. Обучение технике передвижений. Обучение шага «Ёлочка» на ровной поверхности. Дыхательная гимнастика.                                         |  |
| 8                    |   | 4  | Развитие скорости. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение технике передвижений. Ходьба с разной интенсивностью. Дыхательная гимнастика.                                                                        |  |
| 9                    |   | 4  | Развитие скоростно-силового качества. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение технике передвижений. Обучение шага «Ёлочка» на подъеме. Дыхательная гимнастика.                                                  |  |
| 10                   |   | 4  | Развитие скоростно-координационного качества. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение технике передвижений. Обучение технике ходьбы в гору, ходьбы со спусков. Подвижные игры.                                  |  |
| 11                   |   | 4  | Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с палками. Комплекс упражнений на руки. Имитация движений рук и ног. Дыхательная гимнастика. Обучение технике передвижений.                                              |  |
| 12                   |   | 4  | Развитие силовой выносливости. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение технике передвижений. Обучение круговой тренировке. Ходьба с разной интенсивностью. «Вызов номеров», «День и ночь».                      |  |
| 13                   |   | 4  | Развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение технике передвижений. Дыхательная гимнастика. Обучение преодоления препятствий с палками. Ходьба с разной интенсивностью.                        |  |
| 14                   |   | 4  | Развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение технике передвижений. Обучение преодоления препятствий с палками по ровной местности, ходьба с отягощением.                                      |  |
| 15                   |   | 4  | Развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения с палками. Комплекс упражнений на руки. Обучение технике передвижений. Ходьба с разной интенсивностью, ходьба в гору, со спусков.                                    |  |
| 16                   |   | 4  | Развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения с палками. Комплекс упражнений на спину и ноги. Маховые упражнения. Обучение технике передвижений. Подвижные игры: «Кенгуру», «Паровозик».                           |  |
| 17                   |   | 4  | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                                                                                            |  |
| Итого в 3 семестре:  |   | 68 |                                                                                                                                                                                                                        |  |
| 4 семестр            |   |    |                                                                                                                                                                                                                        |  |
| 1                    | 9 | 4  | Развитие двигательных качеств. Обучение технике передвижений. Медленная и быстрая ходьба по ровной местности. Комплекс упражнений на спину.                                                                            |  |
| 2                    |   | 4  | Развитие двигательных качеств. Обучение технике передвижений. Широкие и мелкие шаги по ровной местности. Комплекс упражнений на руки.                                                                                  |  |
| 3                    |   | 4  | Развитие двигательных качеств. Обучение технике передвижений. Короткие пробежки с чередованием с ходьбой без палок. Универсальный комплекс упражнений.                                                                 |  |
| 4                    |   | 4  | Развитие двигательных качеств. Обучение технике передвижений. Медленная и быстрая ходьба по пересеченной местности. Комплекс упражнений на мышцы корсета.                                                              |  |
| 5                    |   | 4  | Развитие двигательных качеств. Обучение технике передвижений. Широкие и мелкие шаги по пересеченной местности. Комплекс упражнений на плечевой пояс и спину. Контроль самочувствия                                     |  |
| 6                    |   | 4  | Развитие двигательных качеств. Обучение технике передвижений. Короткие пробежки с чередованием с ходьбой с палками по пересеченной местности Комплекс упражнений на ноги.                                              |  |
| 7                    |   | 4  | Развитие двигательного-координационного качества. Обучение технике передвижений. Имитация попеременного двушажного хода по пересеченной местности. Комплекс упражнений на координацию.                                 |  |
| 8                    |   | 4  | Развитие скоростного качества. Обучение технике передвижений. Короткие пробежки с чередованием с ходьбой с палками по ровной местности с чередованием пересеченной местности.                                          |  |
| 9                    |   | 4  | Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике передвижений. Короткие пробежки с чередованием с ходьбой с палками по ровной местности с чередованием пересеченной местности в подьёмы и со спусков. Стретчинг. |  |
| 10                   |   | 4  | Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике передвижений. Шаговая и прыжковая имитация классического лыжного хода, по ровной и пересеченной местности. Стретчинг.                                   |  |
| 11                   |   | 4  | Развитие силового качества. Обучение технике передвижений. Короткие пробежки с чередованием с ходьбой без палок по пересеченной местности в подьёмы и со спусков с отягощением. Стретчинг.                             |  |
| 12                   |   | 4  | Развитие выносливости. Обучение технике передвижений. Ходьба с разной интенсивностью по ровной и пересеченной местностям, по асфальту, песку и с отягощением. Комплекс упражнений на спину и руки.                     |  |
| 13                   |   | 4  | Развитие гибкости. Обучение технике передвижений. Комплекс упражнений на руки, плечевой пояс, на корсет всего тела. Стретчинг.                                                                                         |  |
| 14                   |   | 4  | Развитие координации. Обучение технике передвижений. Шаговая имитация без палок, с палками. Универсальный комплекс. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                                                         |  |
| 15                   |   | 8  | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> .                                                                                          |  |
| Итого в 4 семестре:  |   | 64 |                                                                                                                                                                                                                        |  |
| 5 семестр            |   |    |                                                                                                                                                                                                                        |  |

|                      |    |     |                                                                                                                                                                               |
|----------------------|----|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                    | 9  | 4   | Совершенствование техники передвижения. Ходьба по ровной местности.                                                                                                           |
| 2                    |    | 4   | Совершенствование техники передвижения. Ходьба по пересеченной местности.                                                                                                     |
| 3                    |    | 6   | Совершенствование техники передвижения. Ходьба по мягкому и твердому грунту. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                            |
| 4                    |    | 6   | Совершенствование техники передвижения. Ходьба в гору и со спускам.                                                                                                           |
| 5                    |    | 8   | Совершенствование силового качества. Ходьба с отягощением по песку. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                                                                |
| 6                    |    | 8   | Совершенствование скоростно-силового качества. Ходьба с разной интенсивностью по пересеченной местности. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                           |
| 7                    |    | 8   | Совершенствование скоростно-координационного качества. Ходьба по ровной местности с короткими пробежками с чередованием с ходьбой. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. |
| 8                    |    | 8   | Совершенствование выносливости. Ходьба с разной интенсивностью по пересеченной местности и с отягощением. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                          |
| 9                    |    | 8   | Совершенствование гибкости и скорости. Чередование различных способов ходьбы с разной амплитудой движений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                         |
| 10                   |    | 8   | Совершенствование техники передвижения. Ходьба по ровной местности.                                                                                                           |
| Итого в 5 семестре:  |    | 68  |                                                                                                                                                                               |
| 6 семестр            |    |     |                                                                                                                                                                               |
| 1                    | 9  | 4   | Совершенствование техники передвижения. Траверс склонов вверх и вниз. Релаксация.                                                                                             |
| 2                    |    | 4   | Совершенствование техники передвижения. Траверс склонов вверх и вниз с отягощением. Релаксация.                                                                               |
| 3                    |    | 4   | Совершенствование техники передвижения Ходьба по мягкому и твердому грунту с отягощением. Релаксация. **                                                                      |
| 4                    |    | 4   | Совершенствование скоростного качества. Медленная и быстрая ходьба по пересеченной местности и бег по ровной местности.                                                       |
| 5                    |    | 4   | Совершенствование силового качества. Короткие пробежки с отягощением чередование с ходьбой с палками. Релаксация.                                                             |
| 6                    |    | 4   | Совершенствование скоростно-силового качества. Ходьба с разной интенсивностью с преодолением препятствий по ровной местности. Релаксация.                                     |
| 7                    |    | 6   | Совершенствование скоростно-координационного качества. Чередование различных способов ходьбы по пересеченной местности. Релаксация. **                                        |
| 8                    |    | 6   | Совершенствование выносливости. Траверс склонов вверх и вниз с отягощением с разной интенсивностью. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                    |
| 9                    |    | 8   | Совершенствование гибкости. Все способы передвижения с максимальной амплитудой движения. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                               |
| 10                   |    | 8   | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> .                                                 |
| Итого в 6 семестре:  |    | 52  |                                                                                                                                                                               |
| ИТОГО:               |    | 320 |                                                                                                                                                                               |
| 10. ШАШКИ - ШАХМАТЫ  |    |     |                                                                                                                                                                               |
| 2 семестр            |    |     |                                                                                                                                                                               |
| 1                    | 10 | 4   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Шахматная и шашечная доска. Обучение начальному положению фигур. Учебная игра.                                     |
| 2                    |    | 4   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры в начале партии: «Городская партия». Учебная игра.                                           |
| 3                    |    | 4   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры в начале партии: «Обратная городская партия». Учебная игра.                                  |
| 4                    |    | 4   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры в начале партии: «Кол», «Обратный кол». Учебная игра.                                        |
| 5                    |    | 4   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры, постановка ловушек в начале партии, первая и вторая ловушка. Учебная игра.                  |
| 6                    |    | 4   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры, постановке ловушек в начале партии, третья и четвертая ловушка. Учебная игра.               |
| 7                    |    | 4   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры. Шашечные окончания, четыре дамки против одной. Учебная игра.                                |
| 8                    |    | 4   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры, шашечные окончания, три дамки против одной. Учебная игра.                                   |
| 9                    |    | 4   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Учебные игры в шашки. Соревнования по шашкам.                                                                      |
| 10                   |    | 4   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Правила шахматной игры. Обучение ходам фигур. Учебная игра.                                                        |
| 11                   |    | 4   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение ходам фигур: взятие фигур. Учебная игра.                                                                  |
| 12                   |    | 4   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение ходам шахматных фигур, ходы фигур: шах и мат. Учебная игра.                                               |
| 13                   |    | 4   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение ходам фигур: начало партий, «детский мат». Учебная игра.                                                  |
| 14                   |    | 4   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение началу партии в шахматах, «Скандинавская партия». Учебная игра                                            |
| 15                   |    | 4   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение началу партии в шахматах, «Скандинавская партия». Учебная игра.                                           |
| 16                   |    | 4   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Обучение игре в защите, «Сицилианская защита». Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.             |
| 17                   |    | 4   | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                                                   |
| Итого во 2 семестре: |    | 68  |                                                                                                                                                                               |
| 3 семестр            |    |     |                                                                                                                                                                               |

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

|                      |    |     |                                                                                                                                                                         |
|----------------------|----|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Итого в 5 семестре:  |    | 68  |                                                                                                                                                                         |
| 6 семестр            |    |     |                                                                                                                                                                         |
| 1                    | 10 | 4   | Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 6 упражнений. Релаксация.                                                                                   |
| 2                    |    | 4   | Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 8 упражнений. Релаксация.                                                                                   |
| 3                    |    | 4   | Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 10 упражнений. Релаксация.                                                                                  |
| 4                    |    | 4   | Совершенствование скоростного качества. Скиппинг. Комплекс из 12 упражнений.                                                                                            |
| 5                    |    | 4   | Совершенствование силового качества. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Скиппинг. Комплекс из 14 упражнений. Релаксация.                                        |
| 6                    |    | 4   | Совершенствование скоростно-силового качества. Скиппинг. Комплекс из 16 упражнений. Релаксация.                                                                         |
| 7                    |    | 6   | Совершенствование скоростно-координационного качества. Скиппинг. Комплекс из 18 упражнений. Релаксация. **                                                              |
| 8                    |    | 6   | Совершенствование выносливости. Скиппинг. Комплекс из 20 упражнений. Релаксация.                                                                                        |
| 9                    |    | 8   | Совершенствование гибкости. Скиппинг. Комплекс из 22 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                                                 |
| 10                   |    | 8   | Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                                              |
| Итого в 6 семестре:  |    | 52  |                                                                                                                                                                         |
| ИТОГО:               |    | 320 |                                                                                                                                                                         |
| 11. ДАРТС            |    |     |                                                                                                                                                                         |
| 2 семестр            |    |     |                                                                                                                                                                         |
| 1                    | 11 | 4   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике броска в дартсе. Подвижная игра. Релакс.                                                    |
| 2                    |    | 4   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике броска в мишень. Подвижная игра. Релакс.                                                    |
| 3                    |    | 4   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике броска в сектор 7. Игра.                                                                    |
| 4                    |    | 4   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, развитие гибкости. Обучение технике броска пассивной рукой.                                                  |
| 5                    |    | 4   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Обучение технике поочередного броска.                                                     |
| 6                    |    | 4   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника подтягиваний. Развитие меткости. Подвижные игры.                                                     |
| 7                    |    | 4   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений., техника тренировки пресса. Развитие меткости. Игры.                                                         |
| 8                    |    | 4   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника тренировки подтягивания на низкой перекладине. Развитие меткости.                                    |
| 9                    |    | 4   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника челночного бега. Развитие меткости. Подвижные игры.                                                  |
| 10                   |    | 4   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника прыжков на месте. Развитие меткости. Игры. Релакс.                                                   |
| 11                   |    | 4   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника планки. Развитие меткости. Подвижные игры. Релаксация.                                               |
| 12                   |    | 4   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника приседаний. Развитие меткости. Подвижные игры. Релаксация.                                           |
| 13                   |    | 4   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника метания. Подвижные игры. Релаксация.                                                                 |
| 14                   |    | 4   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Соревнования в дартсе 4 x 10. Подвижные игры.                                             |
| 15                   |    | 4   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Соревнования в дартсе «Сектор-7». Подвижные игры.                                         |
| 16                   |    | 4   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Соревнования в дартсе «Сектор-7». Подготовка к сдаче контрольных нормативов.              |
| 17                   |    | 4   | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                                             |
| Итого во 2 семестре: |    | 68  |                                                                                                                                                                         |
| 3 семестр            |    |     |                                                                                                                                                                         |
| 1                    | 11 | 4   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Легкая атлетика, техника шага. Обучение технике броска в дартсе. Подвижная игра. Релакс.                     |
| 2                    |    | 4   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника бега. Обучение технике броска в мишень. Подвижная игра. Релакс.                                      |
| 3                    |    | 4   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника прыжка в длину. Обучение технике броска в сектор 7. Игра.                                            |
| 4                    |    | 4   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника гибкости. Обучение технике броска пассивной рукой.                                                   |
| 5                    |    | 4   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Обучение технике поочередного броска.                                                     |
| 6                    |    | 4   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника подтягиваний. Развитие меткости. Подвижные игры.                                                     |
| 7                    |    | 4   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника тренировки пресса. Развитие меткости. Игры.                                                          |
| 8                    |    | 4   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника тренировки подтягивания на низкой перекладине. Развитие меткости.                                    |
| 9                    |    | 4   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника челночного бега. Развитие меткости. Подвижные игры.                                                  |
| 10                   |    | 4   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка, техника прыжков на месте. Развитие меткости. Игры. Релакс. |

|                     |    |    |                                                                                                                                                                      |
|---------------------|----|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11                  |    | 4  | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника планки. Развитие меткости. Подвижные игры. Релаксация.                                            |
| 12                  |    | 4  | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника приседаний. Развитие меткости. Подвижные игры. Релаксация.                                        |
| 13                  |    | 4  | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника метания. Подвижные игры. Релаксация.                                                              |
| 14                  |    | 4  | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Соревнования в дарсте 4 x10. Подвижные игры.                                           |
| 15                  |    | 4  | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Соревнования в дарсте «Сектор-7». Подвижные игры.                                      |
| 16                  |    | 4  | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Соревнования в дарсте «Сектор-7». Подготовка к сдаче контрольных нормативов.           |
| 17                  |    | 4  | Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                                           |
| Итого в 3 семестре: |    | 68 |                                                                                                                                                                      |
| 4 семестр           |    |    |                                                                                                                                                                      |
| 1                   | 11 | 4  | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника шага. Повторение техники броска в дартсе. Подвижная игра. Релакс.                                 |
| 2                   |    | 4  | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника бега. Повторение техники броска в мишень. Подвижная игра. Релакс.                                 |
| 3                   |    | 4  | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника прыжка в длину. Повторение техники броска в сектор 7. Игра.                                       |
| 4                   |    | 4  | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника гибкости. Повторение техники броска пассивной рукой.                                              |
| 5                   |    | 4  | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Повторение техники поочередного броска.                                                |
| 6                   |    | 4  | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника подтягиваний. Развитие меткости. Подвижные игры.                                                  |
| 7                   |    | 4  | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника тренировки пресса. Развитие меткости. Игры.                                                       |
| 8                   |    | 4  | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника подтягивания на низкой перекладине. Развитие меткости. Соревновательная практика.                 |
| 9                   |    | 4  | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника челночного бега. Развитие меткости. Соревновательная практика.                                    |
| 10                  |    | 4  | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений , техника прыжков на месте. Развитие меткости.                                                             |
| 11                  |    | 4  | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника планки. Развитие меткости. Соревновательная практика.                                             |
| 12                  |    | 4  | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника приседаний. Развитие меткости. Соревновательная практика.                                         |
| 13                  |    | 4  | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка, техника метания. Соревновательная практика.             |
| 14                  |    | 4  | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Соревнования в дарсте 4 x 10. Соревновательная практика.                               |
| 15                  |    | 8  | Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                                           |
| Итого в 4 семестре: |    | 64 |                                                                                                                                                                      |
| 5 семестр           |    |    |                                                                                                                                                                      |
| 1                   | 11 | 4  | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника шага. Повторение техники броска в дартсе. Соревновательная практика.                              |
| 2                   |    | 4  | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника бега. Повторение техники броска в мишень. Соревновательная практика.                              |
| 3                   |    | 6  | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника прыжка в длину. Повторение техники броска в сектор 7. Соревновательная практика.                  |
| 4                   |    | 6  | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника гибкости. Повторение техники броска пассивной рукой. Соревновательная практика.                   |
| 5                   |    | 8  | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Повторение техники поочередного броска. Соревновательная практика.                     |
| 6                   |    | 8  | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника подтягиваний. Развитие меткости. Соревновательная практика.                                       |
| 7                   |    | 8  | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника тренировки пресса. Развитие меткости. Соревновательная практика.                                  |
| 8                   |    | 8  | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника тренировки подтягивания на низкой перекладине. Развитие меткости.                                 |
| 9                   |    | 8  | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника челночного бега. Развитие меткости. Соревновательная практика.                                    |
| 10                  |    | 8  | Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                                           |
| Итого в 5 семестре: |    | 68 |                                                                                                                                                                      |
| 6 семестр           |    |    |                                                                                                                                                                      |
| 1                   | 11 | 4  | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники мата одинокому королю. Ладейные окончания. Учебная игра.                        |
| 2                   |    | 4  | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники мата одинокому королю. Ферзь, ладья и король против короля. Учебная игра.       |
| 3                   |    | 4  | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Учебные игры и участие в районных соревнованиях по шахматам.                                              |
| 4                   |    | 4  | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники рокировки, бою и защите, размену фигур. Сравнительная сила фигур. Учебная игра. |
| 5                   |    | 4  | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники пешечных окончаний. Учебная игра.                                               |
| 6                   |    | 4  | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники слоновых окончаниям. Учебная игра.                                              |
| 7                   |    | 6  | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники коневых окончаний. Учебная игра.                                                |

|                      |    |     |                                                                                                                                                          |
|----------------------|----|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8                    |    | 6   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники хода ферзя против пешки. Учебная игра.                              |
| 9                    |    | 8   | Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники хода ладьи против пешки. Учебная игра.                              |
| 10                   |    | 8   | Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                               |
| Итого в 6 семестре:  |    | 52  |                                                                                                                                                          |
| ИТОГО:               |    | 320 |                                                                                                                                                          |
|                      |    |     |                                                                                                                                                          |
| 12. НЕЙРО-ФИТНЕС     |    |     |                                                                                                                                                          |
| 2 семестр            |    |     |                                                                                                                                                          |
| 1                    | 11 | 4   | Изучение правил начальной расстановки, определение очередности хода, правила входа в игру, перемещение фишек согласно выпавшим очкам на кубиках (зарах). |
| 2                    |    | 4   | Отработка броска кубиков «в руку» (на своей половине доски), избегая вылета фишек за пределы поля и попадания кубиков на фишки.                          |
| 3                    |    | 4   | Тренировка техники перемещения, соблюдение правил «взялся — ходи», отработка безопасного хода и закрытия пунктов.                                        |
| 4                    |    | 4   | Отработка ходов при выпадении дублей (4 хода одним цветом), использование «запирающих» ходов, построение «дома».                                         |
| 5                    |    | 4   | Планирование серии ходов для реализации стратегии (например, создание «прайма» или «блокады»), перехват инициативы.                                      |
| 6                    |    | 4   | Обучение правильному хвату (открытый, закрытый) для обеспечения максимальной маневренности, вращения и контроля над фигурами (футболистами/хоккеистами). |
| 7                    |    | 4   | Отработка ударов с места, передача паса, основы защиты.                                                                                                  |
| 8                    |    | 4   | Отработка точного прямого удара по воротам, тренировка силы и точности.                                                                                  |
| 9                    |    | 4   | Отработка передачи паса между линиями (защита-полузащита-нападение) для создания голевой ситуации.                                                       |
| 10                   |    | 4   | Тренировка навыков перехвата мяча/шайбы, блокировка ударов соперника и реализация атакующих комбинаций.                                                  |
| 11                   |    | 4   | Упражнения, требующие быстрой реакции и концентрации (например, «Стой-Беги», «Найди отличия»).                                                           |
| 12                   |    | 4   | Физические или настольные игры, требующие точных движений рук (например, «Дженга», «Бирюльки»).                                                          |
| 13                   |    | 4   | Упражнения на развитие зрительно-моторной координации (например, перекладывание мелких предметов на скорость).                                           |
| 14                   |    | 4   | Тренировка стратегического мышления (например, «Крестики-нолики» на большом поле, «Реверси», логические головоломки).                                    |
| 15                   |    | 4   | Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия, ротация ролей (ведущий-исполнитель) для развития коммуникации                                      |
| 16                   |    | 4   | Тренировка стратегического мышления.<br>Промежуточная аттестация по изученным техникам                                                                   |
| 17                   |    | 4   | Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                              |
| Итого во 2 семестре: |    | 68  |                                                                                                                                                          |
| 3 семестр            |    |     |                                                                                                                                                          |
| 1                    | 11 | 4   | Изучение правил начальной расстановки, определение очередности хода, правила входа в игру, перемещение фишек согласно выпавшим очкам на кубиках (зарах). |
| 2                    |    | 4   | Отработка броска кубиков «в руку» (на своей половине доски), избегая вылета фишек за пределы поля и попадания кубиков на фишки.                          |
| 3                    |    | 4   | Тренировка техники перемещения, соблюдение правил «взялся — ходи», отработка безопасного хода и закрытия пунктов.                                        |
| 4                    |    | 4   | Отработка ходов при выпадении дублей (4 хода одним цветом), использование «запирающих» ходов, построение «дома».                                         |
| 5                    |    | 4   | Планирование серии ходов для реализации стратегии (например, создание «прайма» или «блокады»), перехват инициативы.                                      |
| 6                    |    | 4   | Обучение правильному хвату (открытый, закрытый) для обеспечения максимальной маневренности, вращения и контроля над фигурами (футболистами/хоккеистами). |
| 7                    |    | 4   | Отработка ударов с места, передача паса, основы защиты.                                                                                                  |
| 8                    |    | 4   | Отработка точного прямого удара по воротам, тренировка силы и точности.                                                                                  |
| 9                    |    | 4   | Отработка передачи паса между линиями (защита-полузащита-нападение) для создания голевой ситуации.                                                       |
| 10                   |    | 4   | Тренировка навыков перехвата мяча/шайбы, блокировка ударов соперника и реализация атакующих комбинаций.                                                  |
| 11                   |    | 4   | Упражнения, требующие быстрой реакции и концентрации (например, «Стой-Беги», «Найди отличия»).                                                           |
| 12                   |    | 4   | Физические или настольные игры, требующие точных движений рук (например, «Дженга», «Бирюльки»).                                                          |
| 13                   |    | 4   | Упражнения на развитие зрительно-моторной координации (например, перекладывание мелких предметов на скорость).                                           |
| 14                   |    | 4   | Тренировка стратегического мышления (например, «Крестики-нолики» на большом поле, «Реверси», логические головоломки).                                    |
| 15                   |    | 4   | Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия, ротация ролей (ведущий-исполнитель) для развития коммуникации                                      |
| 16                   |    | 4   | Тренировка стратегического мышления.<br>Промежуточная аттестация по изученным техникам                                                                   |
| 17                   |    | 4   | Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                               |

|                     |    |     |                                                                                                                                                          |
|---------------------|----|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Итого в 3 семестре: |    | 68  |                                                                                                                                                          |
| 4 семестр           |    |     |                                                                                                                                                          |
| 1                   | 11 | 4   | Изучение правил начальной расстановки, определение очередности хода, правила входа в игру, перемещение фишек согласно выпавшим очкам на кубиках (зарах). |
| 2                   |    | 4   | Отработка броска кубиков «в руку» (на своей половине доски), избегая вылета фишек за пределы поля и попадания кубиков на фишки.                          |
| 3                   |    | 4   | Тренировка техники перемещения, соблюдение правил «взялся — ходи», отработка безопасного хода и закрытия пунктов.                                        |
| 4                   |    | 4   | Отработка ходов при выпадении дублей (4 хода одним цветом), использование «запирающих» ходов, построение «дома».                                         |
| 5                   |    | 4   | Планирование серии ходов для реализации стратегии (например, создание «прайма» или «блокады»), перехват инициативы.                                      |
| 6                   |    | 4   | Обучение правильному хвату (открытый, закрытый) для обеспечения максимальной маневренности, вращения и контроля над фигурами (футболистами/хоккеистами). |
| 7                   |    | 4   | Отработка ударов с места, передача паса, основы защиты.                                                                                                  |
| 8                   |    | 4   | Отработка точного прямого удара по воротам, тренировка силы и точности.                                                                                  |
| 9                   |    | 4   | Отработка передачи паса между линиями (защита-полузащита-нападение) для создания голевой ситуации.                                                       |
| 10                  |    | 4   | Тренировка навыков перехвата мяча/шайбы, блокировка ударов соперника и реализация атакующих комбинаций.                                                  |
| 11                  |    | 4   | Упражнения, требующие быстрой реакции и концентрации (например, «Стой-Беги», «Найди отличия»).                                                           |
| 12                  |    | 4   | Физические или настольные игры, требующие точных движений рук (например, «Дженга», «Бирюльки»).                                                          |
| 13                  |    | 4   | Упражнения на развитие зрительно-моторной координации (например, перекладывание мелких предметов на скорость).                                           |
| 14                  |    | 4   | Тренировка стратегического мышления (например, «Крестики-нолики» на большом поле, «Реверси», логические головоломки).                                    |
| 15                  |    | 8   | Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                               |
| Итого в 4 семестре: |    | 64  |                                                                                                                                                          |
| 5 семестр           |    |     |                                                                                                                                                          |
| 1                   | 11 | 4   | Изучение правил начальной расстановки, определение очередности хода, правила входа в игру, перемещение фишек согласно выпавшим очкам на кубиках (зарах). |
| 2                   |    | 4   | Отработка броска кубиков «в руку» (на своей половине доски), избегая вылета фишек за пределы поля и попадания кубиков на фишки.                          |
| 3                   |    | 6   | Тренировка техники перемещения, соблюдение правил «взялся — ходи», отработка безопасного хода и закрытия пунктов.                                        |
| 4                   |    | 6   | Отработка ходов при выпадении дублей (4 хода одним цветом), использование «запирающих» ходов, построение «дома».                                         |
| 5                   |    | 8   | Планирование серии ходов для реализации стратегии (например, создание «прайма» или «блокады»), перехват инициативы.                                      |
| 6                   |    | 8   | Упражнения, требующие быстрой реакции и концентрации (например, «Стой-Беги», «Найди отличия»).                                                           |
| 7                   |    | 8   | Физические или настольные игры, требующие точных движений рук (например, «Дженга», «Бирюльки»).                                                          |
| 8                   |    | 8   | Упражнения на развитие зрительно-моторной координации (например, перекладывание мелких предметов на скорость).                                           |
| 9                   |    | 8   | Тренировка стратегического мышления (например, «Крестики-нолики» на большом поле, «Реверси», логические головоломки).                                    |
| 10                  |    | 8   | Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                               |
| Итого в 5 семестре: |    | 68  |                                                                                                                                                          |
| 6 семестр           |    |     |                                                                                                                                                          |
| 1                   | 11 | 4   | Отработка броска кубиков «в руку» (на своей половине доски), избегая вылета фишек за пределы поля и попадания кубиков на фишки.                          |
| 2                   |    | 4   | Тренировка техники перемещения, соблюдение правил «взялся — ходи», отработка безопасного хода и закрытия пунктов.                                        |
| 3                   |    | 4   | Отработка ходов при выпадении дублей (4 хода одним цветом), использование «запирающих» ходов, построение «дома».                                         |
| 4                   |    | 4   | Планирование серии ходов для реализации стратегии (например, создание «прайма» или «блокады»), перехват инициативы.                                      |
| 5                   |    | 4   | Обучение правильному хвату (открытый, закрытый) для обеспечения максимальной маневренности, вращения и контроля над фигурами (футболистами/хоккеистами). |
| 6                   |    | 4   | Упражнения, требующие быстрой реакции и концентрации (например, «Стой-Беги», «Найди отличия»).                                                           |
| 7                   |    | 6   | Физические или настольные игры, требующие точных движений рук (например, «Дженга», «Бирюльки»).                                                          |
| 8                   |    | 6   | Упражнения на развитие зрительно-моторной координации (например, перекладывание мелких предметов на скорость).                                           |
| 9                   |    | 8   | Тренировка стратегического мышления (например, «Крестики-нолики» на большом поле, «Реверси», логические головоломки).                                    |
| 10                  |    | 8   | Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                               |
| Итого в 6 семестре: |    | 52  |                                                                                                                                                          |
| ИТОГО:              |    | 320 |                                                                                                                                                          |
|                     |    |     |                                                                                                                                                          |

**Практические занятия ЗФО**

Практические занятия ЗФО учебным планом не предусмотрены

### Практические занятия ОЗФО

Таблица 5.2.3.

| № п/п            | Номер раздела дисциплины | Объем, час. | Тема практического занятия                                                                                                                                                 |
|------------------|--------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                | 2                        | 3           | 4                                                                                                                                                                          |
| <b>2 семестр</b> |                          |             |                                                                                                                                                                            |
| 1                | 1                        | 2           | Развитие двигательных способностей. Обучение технике перемещений по волейбольной площадке, технике верхней прямой подачи                                                   |
| 2                | 2                        | 2           | Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по баскетбольной площадке. Обучение передачам мяча на месте и в парах. Правила игры.                                       |
| 3                | 3                        | 2           | Развитие двигательных способностей. Обучение технике аэробных движений на стэпах.                                                                                          |
| 4                | 4                        | 4           | Обучение основам техники бега на короткие дистанции, прыжкам в длину с места.                                                                                              |
| <b>Итого:</b>    |                          | <b>10</b>   |                                                                                                                                                                            |
| <b>3 семестр</b> |                          |             |                                                                                                                                                                            |
| 1                | 1                        | 2           | Совершенствование двигательных способностей. Совершенствование техники перемещений по волейбольной площадке. Совершенствование техники верхней прямой подачи, на точность. |
| 2                | 2                        | 2           | Совершенствование быстроты. Совершенствование техники перемещений по баскетбольной площадке. Совершенствование техники передачи мяча на месте и в парах. Правила игры.     |
| 3                | 3                        | 2           | Совершенствование двигательных способностей. Совершенствование техники аэробных движений на стэпах.                                                                        |
| 4                | 4                        | 4           | Совершенствование техники бега на средние дистанции, прыгучести.                                                                                                           |
| <b>Итого:</b>    |                          | <b>10</b>   |                                                                                                                                                                            |

### Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены

### Самостоятельная работа студента ОФО

Таблица 5.2.3.

| № п/п     | Номер раздела дисциплины | Объем, час. | Тема занятия по видам физкультурно-спортивной деятельности                                                                                                                       | Вид СРС                                                                 |
|-----------|--------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| ВОЛЕЙБОЛ  |                          |             |                                                                                                                                                                                  |                                                                         |
| 5 семестр |                          |             |                                                                                                                                                                                  |                                                                         |
| 1         | 1                        | 2           | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила игры и судейства в волейболе. Техника безопасности в волейболе. Правила оказания неотложной помощи при травмах. | Подготовка к практическим занятиям<br>Изучение теоретического материала |
|           | Итого:                   | 2           |                                                                                                                                                                                  |                                                                         |
| 6 семестр |                          |             |                                                                                                                                                                                  |                                                                         |
| 2         | 1                        | 2           | Основы правильного питания в условиях тренировочного режима                                                                                                                      |                                                                         |

|                                                     |        |   |                                                                                                                                                                                         |                                                                         |  |
|-----------------------------------------------------|--------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--|
| 3                                                   |        | 2 | Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.                                                                                                  |                                                                         |  |
| 4                                                   |        | 2 | Гигиена физического воспитания                                                                                                                                                          |                                                                         |  |
|                                                     | Итого: | 6 |                                                                                                                                                                                         |                                                                         |  |
| ВСЕГО:                                              |        | 8 |                                                                                                                                                                                         |                                                                         |  |
| БАСКЕТБОЛ                                           |        |   |                                                                                                                                                                                         |                                                                         |  |
| 5 семестр                                           |        |   |                                                                                                                                                                                         |                                                                         |  |
| 1                                                   | 2      | 2 | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила игры и судейства в баскетболе. Техника безопасности в баскетболе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.      | Подготовка к практическим занятиям<br>Изучение теоретического материала |  |
|                                                     | Итого: | 2 |                                                                                                                                                                                         |                                                                         |  |
| 6 семестр                                           |        |   |                                                                                                                                                                                         |                                                                         |  |
| 2                                                   | 2      | 2 | Основы правильного питания в условиях тренировочного режима                                                                                                                             |                                                                         |  |
| 3                                                   |        | 2 | Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.                                                                                                  |                                                                         |  |
| 4                                                   |        | 2 | Гигиена физического воспитания                                                                                                                                                          |                                                                         |  |
|                                                     | Итого: | 6 |                                                                                                                                                                                         |                                                                         |  |
| ВСЕГО:                                              |        | 8 |                                                                                                                                                                                         |                                                                         |  |
| СИЛОВОЙ ФИТНЕС с элементами гиревого спорта и бокса |        |   |                                                                                                                                                                                         |                                                                         |  |
| 5 семестр                                           |        |   |                                                                                                                                                                                         |                                                                         |  |
| 1                                                   | 3      | 2 | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила судейства в гиревом спорте и боксе. Техника безопасности в фитнесе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.    | Подготовка к практическим занятиям<br>Изучение теоретического материала |  |
|                                                     | Итого: | 2 |                                                                                                                                                                                         |                                                                         |  |
| 6 семестр                                           |        |   |                                                                                                                                                                                         |                                                                         |  |
| 2                                                   | 3      | 2 | Основы правильного питания в условиях тренировочного режима                                                                                                                             |                                                                         |  |
| 3                                                   |        | 2 | Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.                                                                                                  |                                                                         |  |
| 4                                                   |        | 2 | Гигиена физического воспитания                                                                                                                                                          |                                                                         |  |
|                                                     | Итого: | 6 |                                                                                                                                                                                         |                                                                         |  |
| ВСЕГО:                                              |        | 8 |                                                                                                                                                                                         |                                                                         |  |
| ФИТНЕС - АЭРОБИКА                                   |        |   |                                                                                                                                                                                         |                                                                         |  |
| 5 семестр                                           |        |   |                                                                                                                                                                                         |                                                                         |  |
| 1                                                   | 4      | 2 | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила судейства в атл. гимнастике. Техника безопасности в фитнесе. Судейство в фитнесе. Правила оказания помощи при травмах. | Подготовка к практическим занятиям<br>Изучение теоретического материала |  |
|                                                     | Итого: | 2 |                                                                                                                                                                                         |                                                                         |  |
| 6 семестр                                           |        |   |                                                                                                                                                                                         |                                                                         |  |
| 2                                                   | 4      | 2 | Основы правильного питания в условиях тренировочного режима                                                                                                                             |                                                                         |  |
| 3                                                   |        | 2 | Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.                                                                                                  |                                                                         |  |
| 4                                                   |        | 2 | Гигиена физического воспитания                                                                                                                                                          |                                                                         |  |
|                                                     | Итого: | 6 |                                                                                                                                                                                         |                                                                         |  |
| ВСЕГО:                                              |        | 8 |                                                                                                                                                                                         |                                                                         |  |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА                                     |        |   |                                                                                                                                                                                         |                                                                         |  |
| 5 семестр                                           |        |   |                                                                                                                                                                                         |                                                                         |  |

|                   |        |   |                                                                                                                                                                                                  |                                                                               |
|-------------------|--------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 1                 | 5      | 2 | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила судейства в легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Правила оказания неотложной помощи при травмах. | Подготовка к<br>практическим занятиям<br>Изучение теоретического<br>материала |
|                   | Итого: | 2 |                                                                                                                                                                                                  |                                                                               |
| 6 семестр         |        |   |                                                                                                                                                                                                  |                                                                               |
| 2                 | 5      | 2 | Основы правильного питания в условиях тренировочного режима                                                                                                                                      |                                                                               |
| 3                 |        | 2 | Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.                                                                                                           |                                                                               |
| 4                 |        | 2 | Гигиена физического воспитания                                                                                                                                                                   |                                                                               |
|                   | Итого: | 6 |                                                                                                                                                                                                  |                                                                               |
|                   | ВСЕГО: | 8 |                                                                                                                                                                                                  |                                                                               |
| ПЛАВАНИЕ          |        |   |                                                                                                                                                                                                  |                                                                               |
| 5 семестр         |        |   |                                                                                                                                                                                                  |                                                                               |
| 1                 | 6      | 2 | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила судейства в плавании. Техника безопасности на занятиях по плаванию. Правила оказания неотложной помощи при травмах.             | Подготовка к<br>практическим занятиям<br>Изучение теоретического<br>материала |
|                   | Итого: | 2 |                                                                                                                                                                                                  |                                                                               |
| 6 семестр         |        |   |                                                                                                                                                                                                  |                                                                               |
| 2                 | 6      | 2 | Основы правильного питания в условиях тренировочного режима                                                                                                                                      |                                                                               |
| 3                 |        | 2 | Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.                                                                                                           |                                                                               |
| 4                 |        | 2 | Гигиена физического воспитания                                                                                                                                                                   |                                                                               |
|                   | Итого: | 6 |                                                                                                                                                                                                  |                                                                               |
|                   | ВСЕГО: | 8 |                                                                                                                                                                                                  |                                                                               |
| НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС |        |   |                                                                                                                                                                                                  |                                                                               |
| 5 семестр         |        |   |                                                                                                                                                                                                  |                                                                               |
| 1                 | 7      | 2 | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила игры в настольном теннисе. Судейство. Техника безопасности. Правила оказания неотложной помощи при травмах.                     | Подготовка к<br>практическим занятиям<br>Изучение теоретического<br>материала |
|                   | Итого: | 2 |                                                                                                                                                                                                  |                                                                               |
| 6 семестр         |        |   |                                                                                                                                                                                                  |                                                                               |
| 2                 | 7      | 2 | Основы правильного питания в условиях тренировочного режима                                                                                                                                      |                                                                               |
| 3                 |        | 2 | Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.                                                                                                           |                                                                               |
| 4                 |        | 2 | Гигиена физического воспитания                                                                                                                                                                   |                                                                               |
|                   | Итого: | 6 |                                                                                                                                                                                                  |                                                                               |
|                   | ВСЕГО: | 8 |                                                                                                                                                                                                  |                                                                               |
| ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА |        |   |                                                                                                                                                                                                  |                                                                               |
| 5 семестр         |        |   |                                                                                                                                                                                                  |                                                                               |
| 1                 | 8      | 2 | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила игры и судейства в мини-футболе. Судейство. Техника безопасности в футболе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.     | Подготовка к<br>практическим занятиям<br>Изучение теоретического<br>материала |
|                   | Итого: | 2 |                                                                                                                                                                                                  |                                                                               |
| 6 семестр         |        |   |                                                                                                                                                                                                  |                                                                               |
| 2                 | 8      | 2 | Основы правильного питания в условиях тренировочного режима                                                                                                                                      |                                                                               |
| 3                 |        | 2 | Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.                                                                                                           |                                                                               |

|                      |        |   |                                                                                                                                                                                 |                                                                               |
|----------------------|--------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 4                    |        | 2 | Гигиена физического воспитания                                                                                                                                                  |                                                                               |
|                      | Итого: | 6 |                                                                                                                                                                                 |                                                                               |
| ВСЕГО:               |        | 8 |                                                                                                                                                                                 |                                                                               |
| СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА |        |   |                                                                                                                                                                                 |                                                                               |
| 5 семестр            |        |   |                                                                                                                                                                                 |                                                                               |
| 1                    | 9      | 2 | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Техника безопасности в скандинавской ходьбе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.                           | Подготовка к<br>практическим занятиям<br>Изучение теоретического<br>материала |
|                      | Итого: | 2 |                                                                                                                                                                                 |                                                                               |
| 6 семестр            |        |   |                                                                                                                                                                                 |                                                                               |
| 2                    | 9      | 2 | Основы правильного питания в условиях тренировочного режима                                                                                                                     |                                                                               |
| 3                    |        | 2 | Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.                                                                                          |                                                                               |
| 4                    |        | 2 | Гигиена физического воспитания                                                                                                                                                  |                                                                               |
|                      | Итого: | 6 |                                                                                                                                                                                 |                                                                               |
| ВСЕГО:               |        | 8 |                                                                                                                                                                                 |                                                                               |
| ШАШКИ-ШАХМАТЫ        |        |   |                                                                                                                                                                                 |                                                                               |
| 5 семестр            |        |   |                                                                                                                                                                                 |                                                                               |
| 1                    | 10     | 2 | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Судейство в шашках-шахматах. Техника безопасности на занятиях спортом. Правила оказания неотложной помощи при травмах. | Подготовка к<br>практическим занятиям<br>Изучение теоретического<br>материала |
|                      | Итого: | 2 |                                                                                                                                                                                 |                                                                               |
| 6 семестр            |        |   |                                                                                                                                                                                 |                                                                               |
| 2                    | 10     | 2 | Основы правильного питания в условиях тренировочного режима                                                                                                                     |                                                                               |
| 3                    |        | 2 | Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.                                                                                          |                                                                               |
| 4                    |        | 2 | Гигиена физического воспитания                                                                                                                                                  |                                                                               |
|                      | Итого: | 6 |                                                                                                                                                                                 |                                                                               |
| ВСЕГО:               |        | 8 |                                                                                                                                                                                 |                                                                               |
| ДАРТС                |        |   |                                                                                                                                                                                 |                                                                               |
| 5 семестр            |        |   |                                                                                                                                                                                 |                                                                               |
| 1                    | 11     | 2 | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила судейства в дартсе. Техника безопасности на занятиях спортом. Правила оказания неотложной помощи при травмах.  | Подготовка к<br>практическим занятиям<br>Изучение теоретического<br>материала |
|                      | Итого: | 2 |                                                                                                                                                                                 |                                                                               |
| 6 семестр            |        |   |                                                                                                                                                                                 |                                                                               |
| 2                    | 11     | 2 | Основы правильного питания в условиях тренировочного режима                                                                                                                     |                                                                               |
| 3                    |        | 2 | Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.                                                                                          |                                                                               |
| 4                    |        | 2 | Гигиена физического воспитания                                                                                                                                                  |                                                                               |
|                      | Итого: | 6 |                                                                                                                                                                                 |                                                                               |
| ВСЕГО:               |        | 8 |                                                                                                                                                                                 |                                                                               |
| НЕЙРО-ФИТНЕС         |        |   |                                                                                                                                                                                 |                                                                               |
| 5 семестр            |        |   |                                                                                                                                                                                 |                                                                               |

|           |        |   |                                                                                                                                                                                |                                                                               |
|-----------|--------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 1         | 12     | 2 | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила судейства в дартсе. Техника безопасности на занятиях спортом. Правила оказания неотложной помощи при травмах. | Подготовка к<br>практическим занятиям<br>Изучение теоретического<br>материала |
|           | Итого: | 2 |                                                                                                                                                                                |                                                                               |
| 6 семестр |        |   |                                                                                                                                                                                |                                                                               |
| 2         | 12     | 2 | Основы правильного питания в условиях тренировочного режима                                                                                                                    |                                                                               |
| 3         |        | 2 | Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.                                                                                         |                                                                               |
| 4         |        | 2 | Гигиена физического воспитания                                                                                                                                                 |                                                                               |
|           | Итого: | 6 |                                                                                                                                                                                |                                                                               |
| ВСЕГО:    |        | 8 |                                                                                                                                                                                |                                                                               |

### Самостоятельная работа студента ЗФО

Самостоятельная работа студента ЗФО учебным планом не предусмотрена

### Самостоятельная работа студента ОЗФО

Таблица 5.2.5.

| № п/п            | Номер раздела дисциплины | Объем, час. | Тема практического занятия                                                                             | Вид СРС                                                                 |
|------------------|--------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 1                | 2                        | 3           | 4                                                                                                      | 5                                                                       |
| <b>2 семестр</b> |                          |             |                                                                                                        |                                                                         |
| 1                | 1                        | 40          | Правила игры в волейбол. Техника безопасности в волейболе, оказание неотложной помощи                  | Подготовка к практическим занятиям<br>Изучение теоретического материала |
| 2                | 2                        | 40          | Правила игры в баскетбол. Техника безопасности в баскетболе, оказание неотложной помощи.               |                                                                         |
| 3                | 3                        | 40          | Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.                 |                                                                         |
| 4                | 4                        | 34          | Техника безопасности в легкой атлетике. Гигиенические требования при выполнении физических упражнений. |                                                                         |
|                  | <b>Итого:</b>            | <b>154</b>  |                                                                                                        |                                                                         |
| <b>3 семестр</b> |                          |             |                                                                                                        |                                                                         |
| 1                | 1                        | 40          | Правила игры в волейбол. Техника безопасности в волейболе, оказание неотложной помощи                  | Подготовка к практическим занятиям<br>Изучение теоретического материала |
| 2                | 2                        | 40          | Правила игры в баскетбол. Техника безопасности в баскетболе, оказание неотложной помощи.               |                                                                         |
| 3                | 3                        | 40          | Техника безопасности и самоконтроль при организации самостоятельных занятий.                           |                                                                         |
| 4                | 4                        | 34          | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности.                                               |                                                                         |
|                  | <b>Итого:</b>            | <b>154</b>  |                                                                                                        |                                                                         |
|                  | <b>ВСЕГО:</b>            | <b>308</b>  |                                                                                                        |                                                                         |

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

- игровая и соревновательная
- командная
- личностно-ориентированная

## 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

| № п/п                         | Виды мероприятий в рамках текущего контроля | Количество баллов |
|-------------------------------|---------------------------------------------|-------------------|
| <b>I текущая аттестация</b>   |                                             |                   |
| 1                             | Работа на практических занятиях             | 0...28            |
|                               | <b>ИТОГО: за I текущую аттестацию</b>       | <b>0...28</b>     |
| <b>II текущая аттестация</b>  |                                             |                   |
| 2                             | Работа на практических занятиях             | 0...32            |
|                               | <b>ИТОГО: за II текущую аттестацию</b>      | <b>0...32</b>     |
| <b>III текущая аттестация</b> |                                             |                   |
| 3                             | Работа на практических занятиях             | 0...28            |
| 4                             | Тестирование физической подготовленности    | 0...12            |
|                               | <b>ИТОГО: за III текущую аттестацию</b>     | <b>0...40</b>     |
|                               | <b>ВСЕГО:</b>                               | <b>0...100</b>    |

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

Таблица 8.3

| № п/п | Виды мероприятий в рамках текущего контроля | Количество баллов |
|-------|---------------------------------------------|-------------------|
| 1     | Тест                                        | 0...100           |
|       | <b>ВСЕГО:</b>                               | <b>0...100</b>    |

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 1.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Электронный каталог/Электронная библиотека ТИУ <https://jirbis.tyuiu.ru>
- Цифровой образовательный ресурс – библиотечная система IPR SMART — <https://www.iprbookshop.ru/>
- Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com>
- Образовательная платформа ЮРАЙТ [www.urait.ru](http://www.urait.ru)
- Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU <http://www.elibrary.ru>
- Национальная электронная библиотека (НЭБ).

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

1. Microsoft Office Professional Plus;
2. Windows.

### 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Таблица 10.1

| № п/п | Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы | Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор) |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | 2                                                                                                                                                                | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1     | Прикладная физическая культура, раздел «Легкая атлетика»                                                                                                         | <u>Практические занятия:</u><br>Спортивный зал (улица) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.<br><u>Оснащенность:</u><br>- скамейки гимнастические 3,5 м – 4<br>- скоростной барьер -12<br>- секундомер – 1<br>- лестница тренировочная – 5<br>- ядро для толкания – 2<br>- шведская стенка -18<br>- мяч набивной 3кг - 5<br>- мяч набивной 6 кг – 5<br>- часы спортивные – 8<br>- барьеры – 5<br>- лестница тренировочная – 5<br>- секундомер электронный - 4<br>- стенка гимнастическая с турником – 3<br>- звуковая система оповещения при пожаре-1 | 625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, 4 (Спортивный зал)                                                                                                                                                                                                        |
|       |                                                                                                                                                                  | <u>Практические занятия:</u><br>Спортивный зал (улица) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.<br><u>Оснащенность:</u><br>- гимнастические маты - 8<br>- скакалки - 20<br>- гантели - 20<br>- скамейки гимнастические - 10<br>- мяч набивной - 15<br>- фишки - 20<br>- коврики для фитнеса - 10<br>- степ-платформа - 20<br>- гимнастическая стенка – 10<br>- флажки – 10<br>- перекладина - 2<br>- координационная лестница - 2<br>- звуковая система оповещения при пожаре - 1                                                                        | 625000, г. Тюмень, ул. Володарского, д. 38, (Спортивный зал)                                                                                                                                                                                                   |
|       |                                                                                                                                                                  | <u>Оснащенность:</u><br>- гимнастические маты - 8<br>- скакалки - 20<br>- гантели - 20<br>- скамейки гимнастические - 10<br>- мяч набивной - 15<br>- фишки - 20<br>- коврики для фитнеса - 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 625039, г. Тюмень, ул. 50 лет Октября, д. 38 (Спортивный зал)                                                                                                                                                                                                  |

|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                    |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Прикладная физическая культура, раздел «Баскетбол» | <ul style="list-style-type: none"> <li>- степ-платформа - 20</li> <li>- гимнастическая стенка – 10</li> <li>- флажки - 10</li> <li>- перекладина - 4</li> <li>- координационная лестница – 3</li> <li>- теннисные мячи - 20</li> <li>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                    |
|                                                    | <u>Оснащенность:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастические маты - 8</li> <li>- скакалки - 20</li> <li>- гантели - 20</li> <li>- скамейки гимнастические - 2</li> <li>- мяч набивной - 5</li> <li>- фишки - 20</li> <li>- коврики для фитнеса - 10</li> <li>- степ-платформа - 20</li> <li>- гимнастическая стенка - 8</li> <li>- флажки - 10</li> <li>- перекладина - 2</li> <li>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</li> </ul>                                                                                                                                                                                                | 625039, г. Тюмень,<br>ул. Мельникайте, д. 72<br>(Спортивный зал)   |
|                                                    | <u>Практические занятия:</u><br>Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.<br><u>Оснащенность:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- баскетбольные мячи - 25</li> <li>- щит баскетбольный - 4</li> <li>- скамейки гимнастические 3,5 м - 4</li> <li>- стойка баскетбольная - 2</li> <li>- электронное табло -1</li> <li>- корзина для мячей – 2</li> <li>- компрессор спортивный – 1</li> <li>- кольцо б/б тренировочное – 4</li> <li>- трибуна 5 м – 2</li> <li>- трибуна 7 м – 2</li> <li>- звуковая система оповещения при пожаре-1.</li> </ul> | 625001, г. Тюмень,<br>ул. Луначарского, 4<br>(Спортивный зал)      |
|                                                    | <u>Практические занятия:</u><br>Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.<br><u>Оснащенность:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- баскетбольные мячи - 15</li> <li>- баскетбольные щиты с кольцами - 2</li> <li>- гимнастические маты – 5</li> <li>- скакалки - 20</li> <li>- мяч набивной - 6</li> <li>- фишки - 20</li> <li>- электронное табло - 1</li> <li>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</li> </ul>                                                                                                                          | 625000, г. Тюмень,<br>ул. Володарского, д. 38,<br>(Спортивный зал) |
|                                                    | <u>Практические занятия:</u><br>Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.<br><u>Оснащенность:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- баскетбольные мячи - 15</li> <li>- баскетбольные щиты с кольцами - 10</li> <li>- скакалки - 20</li> <li>- мяч набивной - 6</li> <li>- фишки - 20</li> <li>- электронное табло – 1</li> <li>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</li> </ul>                                                                                                                                                            | 625039, г. Тюмень,<br>ул. Мельникайте, д. 72<br>(Спортивный зал)   |

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                      |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Прикладная физическая культура, раздел «Волейбол»          | <p><u>Практические занятия:</u><br/>Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u><br/>- волейбольные мячи-18<br/>- электронное табло -1<br/>- судейская вышка волейбольная -2<br/>- антенна - 1<br/>- компрессор спортивный - 1<br/>- тележка для мячей - 2<br/>- стойка волейбольная – 2<br/>- сетка волейбольная – 1<br/>- шведская стенка – 18<br/>- мяч набивной 3 кг - 5<br/>- мяч набивной 6 кг – 5<br/>- звуковая система оповещения при пожаре -1</p> | 625001, г. Тюмень,<br>ул. Луначарского, 4<br>(Спортивный зал)        |
|                                                            | <p><u>Практические занятия:</u><br/>Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u><br/>- волейбольные мячи - 10<br/>- гимнастические маты - 8<br/>- скакалки - 20<br/>- мяч набивной – 10<br/>- антенны - 2<br/>- фишки - 20<br/>- коврики для фитнеса - 10<br/>- судейская вышка волейбольная - 1<br/>- флажки - 10<br/>- электронное табло - 1<br/>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</p>                                                          | 625000, г. Тюмень,<br>ул. Володарского, д. 38,<br>(Спортивный зал)   |
|                                                            | <p><u>Практические занятия:</u><br/>Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u><br/>- волейбольные мячи - 16<br/>- гимнастические маты - 8<br/>- скакалки - 20<br/>- мяч набивной - 10<br/>- антенны - 2<br/>- фишки - 20<br/>- коврики для фитнеса - 10<br/>- гимнастическая стенка - 10<br/>- судейская вышка волейбольная - 1<br/>- флажки - 10<br/>- электронное табло - 1<br/>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</p>                         | 625039, г. Тюмень,<br>ул. 50 лет Октября, д. 38<br>(Спортивный зал)  |
|                                                            | <p><u>Практические занятия:</u><br/>Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u><br/>- волейбольные мячи - 10<br/>- гимнастические маты - 6<br/>- скакалки - 20<br/>- антенны - 2<br/>- фишки - 40<br/>- коврики для фитнеса - 10<br/>- гимнастическая стенка - 6<br/>- флажки - 10<br/>- электронное табло - 1<br/>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</p>                                                                                         | 625039, г. Тюмень,<br>ул. Мельникайте, д. 72<br><br>(Спортивный зал) |
|                                                            | <p><u>Практические занятия:</u></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 625000, г. Тюмень,<br>ул. Володарского, д. 38,<br>(Спортивный зал)   |
| Прикладная физическая культура, раздел «Настольный теннис» | <u>Практические занятия:</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                      |

|  |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                     |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                              | <p>Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теннисный стол - 5</li> <li>- теннисные мячи - 10</li> <li>- теннисные ракетки - 12</li> <li>- скакалки - 10</li> <li>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                     |
|  |                                                                                              | <p><u>Практические занятия:</u></p> <p>Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теннисный стол - 5</li> <li>- теннисные мячи - 10</li> <li>- теннисные ракетки - 12 \</li> <li>- скакалки - 10</li> <li>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 625039, г. Тюмень,<br>ул. 50 лет Октября, д. 38<br>(Спортивный зал) |
|  |                                                                                              | <p><u>Практические занятия:</u></p> <p>Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теннисный стол - 5</li> <li>- теннисные мячи - 10</li> <li>- теннисные ракетки - 12</li> <li>- скакалки - 10</li> <li>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 625039, г. Тюмень,<br>ул. Мельникайте, д. 72<br>(Спортивный зал)    |
|  | Прикладная физическая культура, раздел «Лыжная подготовка»                                   | <p><u>Практические занятия:</u> на улице</p> <p><u>Оснащенность:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лыжи, палки, ботинки (комплект) – 30 пар</li> <li>- секундомер</li> <li>- звуковая система оповещения при пожаре-1</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 625001, г. Тюмень,<br>ул. Луначарского, 4<br>(прилегающий сквер)    |
|  | Прикладная физическая культура, раздел «Силовой фитнес с элементами гиревого спорта и бокса» | <p><u>Практические занятия:</u></p> <p>Спортивный (тренажерный зал) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тренажер для спины – 1</li> <li>- тренажер супержим – 1</li> <li>- тренажер «Тяга» универсальный – 1</li> <li>- турник-брусья - 3</li> <li>- гири 16 кг – 6,</li> <li>- гриф 25 кг -1</li> <li>- табло для гиревого спорта – 1</li> <li>- гири 32 кг - 12</li> <li>- скамья под штангу "HouseFit HG-2094" - 1</li> <li>- стойка для приседаний со штангой - 1</li> <li>- весы напольные Cas -1</li> <li>- турник - брусья – 3</li> <li>- звуковая система оповещения при пожаре-1</li> </ul> | 625001, г. Тюмень,<br>ул. Луначарского, 4<br>(Спортивный зал)       |
|  |                                                                                              | <p><u>Практические занятия:</u></p> <p>Спортивный (тренажерный зал) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- многофункциональный тренажер - 1</li> <li>- тренажеры - 10</li> <li>- помост - 4</li> <li>- гири - 2</li> <li>- гимнастические маты - 8</li> <li>- скакалки - 20</li> <li>- гантели - 20</li> <li>- штанга - 2</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                    | 625000, г. Тюмень,<br>ул. Володарского, д. 38,<br>(Спортивный зал)  |

|  |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                     |
|--|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|  |                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- изогнутый гриф - 2</li> <li>- перекладина - 4</li> <li>- скамейки гимнастические - 10</li> <li>- мяч набивной - 15</li> <li>- коврики для фитнеса - 20</li> <li>- электронное табло - 1</li> <li>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</li> <li>- гимнастическая стенка - 10</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                     |
|  |                                                          | <p><u>Практические занятия:</u><br/>Спортивный зал (тренажерный зал) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- многофункциональный тренажер - 2</li> <li>- тренажеры - 18</li> <li>- помост - 1</li> <li>- гири - 20</li> <li>- гимнастические маты - 8</li> <li>- скакалки - 20</li> <li>- гантели - 20</li> <li>- штанга - 2</li> <li>- изогнутый гриф - 2</li> <li>- перекладина - 4</li> <li>- мяч набивной - 15</li> <li>- коврики для фитнеса – 10</li> <li>- гимнастическая стенка - 10</li> <li>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</li> </ul> | 625039, г. Тюмень,<br>ул. 50 лет Октября, д. 38<br>(Спортивный зал) |
|  |                                                          | <p><u>Практические занятия:</u><br/>Спортивный зал (тренажерный зал) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тренажеры - 4</li> <li>- гири - 2</li> <li>- гимнастические маты - 8</li> <li>- скакалки - 20</li> <li>- гантели - 20</li> <li>- штанга - 1</li> <li>- перекладина - 2</li> <li>- мяч набивной - 15</li> <li>- коврики для фитнеса - 10</li> <li>- гимнастическая стенка - 6</li> <li>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</li> </ul>                                                                                                    | 625039, г. Тюмень,<br>ул. Мельникайте, д. 72<br>(Спортивный зал)    |
|  | Прикладная физическая культура, раздел «Фитнес-аэробика» | <p><u>Практические занятия:</u><br/>Спортивный зал (зал аэробики) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обруч массажный – 7</li> <li>- гантели 0,5 кг – 4</li> <li>- гантели 1 кг – 6</li> <li>- гантели сборные - 6</li> <li>- гантели 3 кг – 4</li> <li>- гимнастический коврик – 10</li> <li>- степ доска-платформа – 13</li> <li>- гимнастическая палка с экспандерами – 10</li> <li>- фитбол – 8</li> <li>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</li> </ul>                                                                                      | 625001, г. Тюмень,<br>ул. Луначарского, 4<br>(Спортивный зал)       |
|  |                                                          | <p><u>Практические занятия:</u><br/>Спортивный зал (зал аэробики) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 625000, г. Тюмень,<br>ул. Володарского, д. 38,<br>(Спортивный зал)  |

|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                     |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|                                                        | Степ-платформа-20, коврики для фитнеса-20, мяч для фитнеса-20, гимнастические обручи-6, скакалки-20, гантели-20, скамейки гимнастические-10, звуковая система оповещения при пожаре-1.                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                     |
|                                                        | <u>Практические занятия:</u><br>Спортивный зал (зал аэробики) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.<br><u>Оснащенность:</u><br>- степ-платформа-28<br>- коврики для фитнеса - 20<br>- мяч для фитнеса - 2<br>- гимнастические обручи - 6<br>- скакалки - 20<br>- гантели - 20<br>- скамейки гимнастические - 10<br>- звуковая система оповещения при пожаре - 1          | 625039, г. Тюмень,<br>ул. 50 лет Октября, д. 38<br>(Спортивный зал) |
|                                                        | <u>Практические занятия:</u><br>Спортивный зал (зал аэробики) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.<br><u>Оснащенность:</u><br>- степ-платформа - 20<br>- коврики для фитнеса - 20<br>- мяч для фитнеса - 16<br>- гимнастические обручи - 6<br>- скакалки - 20<br>- гантели - 20<br>- скамейки гимнастические - 10<br>- звуковая система оповещения при пожаре - 1       | 625039, г. Тюмень,<br>ул. Мельникайте, д. 72<br>(Спортивный зал)    |
| Прикладная физическая культура, раздел «Плавание»      | <u>Практические занятия:</u><br>Бассейн для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 625001, г. Тюмень,<br>ул. Луначарского, д. 2 к.5<br>(СК «Зодчий»)   |
| Прикладная физическая культура, раздел «Шашки-шахматы» | <u>Практические занятия:</u><br>Учебная аудитория для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.<br><u>Оснащенность:</u><br>- шахматный столик – 5 шт<br>- шахматы «Демонстрационные» настенные -1 шт                                                                                                                                                                             | 625001, г. Тюмень,<br>ул. Луначарского, 4<br>(Спортивный зал)       |
|                                                        | <u>Практические занятия:</u><br>Учебная аудитория для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.<br><u>Оснащенность:</u><br>- доска шахматная - 6<br>- шахматные фигуры – 6 наборов<br>- доска для шашек - 6<br>- шашки - 6 наборов<br>- учебная мебель: столы, стулья. Моноблок - 1 шт., проектор - 1 шт., проекционный экран - 1 шт., звуковая система оповещения при пожаре-1. | 625000, г. Тюмень,<br>ул. Володарского, д. 38,<br>(Кабинет 313)     |
| Прикладная физическая культура, раздел «Дартс»         | <u>Практические занятия:</u><br>Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.<br><u>Оснащенность:</u><br>Мишень- дартс – 7 шт<br>Дротики по 3 шт – 8 наборов                                                                                                                                                                                                      | 625001, г. Тюмень,<br>ул. Луначарского, 4<br>(Спортивный зал)       |
|                                                        | <u>Практические занятия:</u><br>Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.<br><u>Оснащенность:</u>                                                                                                                                                                                                                                                             | 625000, г. Тюмень,<br>ул. Володарского, д. 38,<br>(Кабинет 313)     |

|  |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                 |
|--|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|  |                                                               | - доска для дартса-6<br>- дротики – 18<br>- учебная мебель: столы, стулья, оноблок - 1 шт., проектор - 1 шт. проекционный экран - 1 шт. оповещения при пожаре-1.                                                                                                                          |                                                                 |
|  | Прикладная физическая культура, раздел «Скандинавская ходьба» | <u>Практические занятия:</u> улица<br><u>Оснащенность:</u><br>Палки для скандинавской ходьбы – 30 пар                                                                                                                                                                                     | 625001, г. Тюмень,<br>ул. Луначарского, 4                       |
|  | Прикладная физическая культура, раздел «Нейрофитнес»          | <u>Практические занятия:</u> 357 аудитория для настольных игр<br><u>Оснащенность:</u><br>- настольный хоккей – 5 шт<br>- настольных футбол – 5 шт<br>- компьютер, системный блок, клавиатура, компьютерная мышь (комплект) – 1 шт<br>- Стол – 1 шт<br>- Парты – 15 шт<br>- Стулья – 31 шт | 625000, г. Тюмень,<br>ул. Володарского, д. 38,<br>(Кабинет 357) |

## 11. Методические указания по организации СРС

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

На практических занятиях обучающиеся изучают основные средства и методы физической культуры в выбранном виде спорта, овладевают техникой выполнения физических упражнений, приобретают знания в области спортизированного воспитания, получают практические навыки по формированию специальных физических качеств. Спортивно-состязательный формат проведения занятий, формирует прикладные навыки конкурентной борьбы, учит выносливости, настойчивости, рациональному поиску решений, логике, стратегии корпоративного мышления, поиску интерактивных форм самостоятельных занятий, использованию цифровых устройств для самонаблюдения, при использовании физических нагрузок.

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. Шуршилина Е.А. и др. Баскетбол как средство физического воспитания студентов. Учебное пособие / Составители: Шуршилина Е.А., Хромина С.И., Трушик О.М., Тимканов Р.Р., Рютин С.Г., Берсенев Н.Г., Лысков В.В. – Тюмень: ТИУ, 2025. – 113 с. – Текст: непосредственный;

2. Волейбол в вузе / сост. Т.С. Кланюк, М.Н., С.И. Хромина, М.Н. Артамонова, И.А. Смирнова, А.Ю. Ермаков; Тюменский индустриальный университет. – Тюмень: Издательский центр БИК ТИУ, 2025. – 150 с. – Текст: непосредственный;

3. Экология здоровья / сост. С.И. Хромина, Ю.Н. Низамутдинова, А.Н. Созонова, О.А. Драгич, М.Г. Шаргина, А.А. Бабина; Тюменский индустриальный университет. – Тюмень: Издательский центр БИК ТИУ, 2025. – 167 с. – Текст: непосредственный;

4. Основы фитнеса / сост. А.Н. Созонова, М.Г. Шаргина, С.И. Хромина, М.Ю. Решонова, Н.А. Батыршина Ю.А. Попкова, А.С. Ильина; Тюменский индустриальный университет. – Тюмень: Издательский центр БИК ТИУ, 2023. – 115 с. – Текст: непосредственный;

5. Скандинавская ходьба / сост. А.Н. Созонова, С.И. Хромина, В.А. Ластовляк, М.В. Ожиганова, Т.С. Сыс; Тюменский индустриальный университет. – Тюмень: Издательский центр БИК ТИУ, 2024. – 164 с. – Текст: непосредственный;

6. Подвижные игры в физическом воспитании студентов вуза : учебное пособие / ТИУ ; сост.: А.Н. Созонова [и др.]. – Тюмень : ТИУ, 2026 – 150 с. – Текст : непосредственный

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

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

К изучению предлагается теоретический материал:

- правила судейства соревнований;
- правила техники безопасности при выполнении физических упражнений;
- оказание доврачебной помощи при травмах;
- методика дозирования физических нагрузок;
- самоконтроль при проведении самостоятельных занятий;
- основы здорового образа жизни.

## КАРТА обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: **Прикладная физическая культура**

Направление подготовки 08.03.01 Строительство, реализуемое по индивидуальной образовательной траектории (Строительный стандарт ТИУ)

| № п/п | Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания                                                                                                                                                                                | Количество экземпляров в БИК | Контингент обучающихся, использующих указанную литературу | Обеспеченность обучающихся литературой, % | Наличие электронного варианта в ЭБС (+/-) |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 1     | Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов : учебное пособие / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — 2-е изд. — Москва : Научный консультант, 2024. — 211 с. — ISBN 978-5-9909615-6-2. — Текст : электронный // Цифровой | ЭР*                          | 90                                                        | 100                                       | +                                         |
| 2     | Шайхетдинов, Раис Гильметтинович. Силовой фитнес как основа прикладной физической культуры будущих работников нефтегазовой отрасли : учебное пособие / Р. Г. Шайхетдинов, А. В. Захарова ; под ред. Г. А. Сулкарнаевой ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ,                                 | ЭР*                          | 90                                                        | 100                                       | +                                         |
| 3     | Быченков, С. В. Физическая культура : учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Вузовское образование, 2024. — 271 с. — ISBN 978-5-4487-1012-4. — Текст : электронный //                                                                              | ЭР*                          | 90                                                        | 100                                       | +                                         |
| 4     | Скандинавская ходьба : учебное пособие / А. Н. Созонова, С. И. Хромина, В. А. Ластовляк [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2024. - 159 с. - URL : <a href="https://clck.ru/3EhI2t">https://clck.ru/3EhI2t</a> -                                                                   | ЭР*                          | 90                                                        | 100                                       | +                                         |

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