

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о документе
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 24.04.2024 12:09:11
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

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

УТВЕРЖДАЮ

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: Прикладная физическая культура

направление подготовки: 20.03.01 Техносферная безопасность
профиль: Безопасность технологических процессов и производств
форма обучения: очная / заочная

Рабочая программа разработана для обучающихся по направлениям подготовки 20.03.01
Техносферная безопасность

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедр:
физической культуры и спорта
Заведующий кафедрой _____ С.И. Хромина

Протокол ____ от « ____ » _____ 2022 г.

физического воспитания
Заведующий кафедрой _____ В.Я. Субботин

Протокол ____ от « ____ » _____ 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:

Зав. выпускающей кафедрой _____ Ю.В.Сивков

« ____ » сентября 2022 г.

Рабочую программу разработали:

Хромина С.И., доцент, к.биол.н. доцент _____

Драгич О.А., профессор, д.биол.н., доцент _____

Яшкина Е.М., ст. преподаватель _____

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель изучения дисциплины - формирование у обучающихся физической культуры личности и способности творческого применения разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

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

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Прикладная физическая культура» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту, Блока 1 учебного плана, по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знания:

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

умения:

- использовать средства и методы физического воспитания для повышения уровня физической готовности
 - осуществлять подбор физических упражнений для разнонаправленных комплексов
- владения:*
- техникой выполнения разнонаправленных упражнений
 - современными средствами физкультурно-оздоровительной направленности

3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине
1	2	3
УК-7 Способность 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	З1 Знать основы построения тренировочного процесса
		У1 Уметь применить систему индивидуального тренировочного процесса
		В1 Владеть техникой построения индивидуальной тренировки
	УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, формирования здорового образа и стиля жизни	З3 Знать зоны тренировочного режима
		У3 Уметь построить рациональный режим индивидуальной тренировки с использованием цифровых сервисов и устройств.
		В3 Владеть техникой самоконтроля и восстановления с использованием электронных устройств

4. Объем дисциплины

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

Таблица 4.1

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
1	2	3	4	5	6	7
очная	1-3/2-6	0	320	0	8	зачёт
заочная	2/3	0	14	0	314	зачёт

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины

- очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины/модуля по видам физкультурно-спортивной деятельности		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование вида физкультурно-спортивной деятельности	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ВОЛЕЙБОЛ (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)									
2 семестр									
1	1	ВОЛЕЙБОЛ	0	68	0	-	68	УК-7.1У1, В1 УК-7.3У3, В3	Работа на практических занятиях
3 семестр									
2	2	ВОЛЕЙБОЛ	0	68	0	0	68	УК-7.1У1, В1 УК-7.3У3, В3	Работа на практических занятиях
4 семестр									
3	3	ВОЛЕЙБОЛ	0	64	0	0	64	УК-7.1У1, В1 УК-7.3У3, В3	Работа на практических занятиях
5 семестр									
4	4	ВОЛЕЙБОЛ	0	68 -	0	- 8	76	УК-7.1.У1, В1 УК-7.3 У3, В3 УК-7.1 31 УК-7.3 33	Работа на практических занятиях
6 семестр									
5	5	ВОЛЕЙБОЛ	0	52	0	0	52	УК-7.1.У1, В1 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
ВСЕГО: со 2-6 семестр			320	0	8	328			
БАСКЕТБОЛ (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)									
2 семестр									
1	1	БАСКЕТБОЛ	0	68	0	0	68	УК-7.1У1, В1 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
3 семестр									
2	2	БАСКЕТБОЛ	0	68	0	0	68	УК-7.1У1, В1 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
4 семестр									
3	3	БАСКЕТБОЛ	0	64	0	0	64	УК-7.1У1, В1 УК-7.3У3, В3	Работа на практических занятиях
5 семестр									
4	4	БАСКЕТБОЛ	0	68 -	0	0 8	76	УК-7.1У1, В1 УК-7.3У3, В3 УК-7.1 31 УК-7.3 33	Работа на практических занятиях
6 семестр									
5	5	БАСКЕТБОЛ	0	52	0	0	52	УК-7.1 У1, В1 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
ВСЕГО: со 2-6 семестр			320	0	8	328			
СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами гиревого спорта и бокса)									

(moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)									
2 семестр									
1	1	СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами гиревого спорта и бокса)	0	68	0	0	68	УК-7.1У1, В1 УК-7.3У3, В3	Работа на практических занятиях
3 семестр									
2	2	СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами гиревого спорта и бокса)	0	68	0	0	68	УК-7.1У1, В1 УК-7.3У3, В3	Работа на практических занятиях
4 семестр									
3	3	СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами гиревого спорта и бокса)	0	64	0		64	УК-7.1У1, В1 УК-7.3У3, В3	Работа на практических занятиях
5 семестр									
4	4	СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами гиревого спорта и бокса)	0	68	0	-	76	УК-7.1У1, В1 УК-7.3 У3, В3 УК-7.1 З1 УК-7.3 З3	Работа на практических занятиях
6 семестр									
5	5	СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами гиревого спорта и бокса)	0	52	0	0	52	УК-7.1У1, В1 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
ВСЕГО: со 2-6 семестр			320	0	8	328			
ФИТНЕС - АЭРОБИКА (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)									
2 семестр									
1	1	ФИТНЕС - АЭРОБИКА	0	68	0	0	68	УК-7.1У1, В1 УК-7.3У3, В3	Работа на практических занятиях
3 семестр									
2	2	ФИТНЕС - АЭРОБИКА	0	68	0	0	68	УК-7.1У1, В1 УК-7.3У3, В3	Работа на практических занятиях
4 семестр									
3	3	ФИТНЕС - АЭРОБИКА	0	64	0		64	УК-7.1У1, В1 УК-7.3У3, В3	Работа на практических занятиях
5 семестр									
4	4	ФИТНЕС - АЭРОБИКА	0	68	0	-	76	УК-7.1У1, В1 УК-7.3 У3, В3 УК-7.1 З1 УК-7.3 З3	Работа на практических занятиях
6 семестр									
5	5	ФИТНЕС - АЭРОБИКА	0	52	0	0	52	УК-7.1 У1, В1 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
ВСЕГО: со 2-6 семестр			0	320	0	8	328		
Профессионально-прикладная физическая подготовка (с элементами легкой атлетики и туризма) (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)									
2 семестр									
1	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка (с элементами л/атлетики и туризма)	0	68	0	0	68	УК-7.1У1, В1 УК-7.3У3, В3	Работа на практических занятиях
3 семестр									
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка (с элементами л/атлетики и туризма)	0	68	0	0	68	УК-7.1У1, В1 УК-7.3У3, В3	Работа на практических занятиях
4 семестр									
3	3	Профессионально-прикладная физическая подготовка (с элементами л/атлетики и туризма)	0	64	0	0	64	УК-7.1У1, В1 УК-7.3У3, В3	Работа на практических занятиях
5 семестр									
4	4	Профессионально-прикладная физическая подготовка (с элементами л/атлетики и туризма)	0	68	0	-	76	УК-7.1У1, В1 УК-7.3 У3, В3 УК-7.1 З1 УК-7.3 З3	Работа на практических занятиях
6 семестр									

5	5	Профессионально-прикладная физическая подготовка (с элементами л/атлетики и туризма)	0	52	0	0	52	УК-7.1 У1, В1 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
ВСЕГО: со 2-6 семестр			0	320	0	8	328		
ПЛАВАНИЕ (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)									
2 семестр									
1	1	ПЛАВАНИЕ	0	68	0	0	68	УК-7.1У1, В1 УК-7.3У3, В3	Работа на практических занятиях
3 семестр									
2	2	ПЛАВАНИЕ	0	68	0	0	68	УК-7..У1, В1 УК-7.3У3, В3	Работа на практических занятиях
4 семестр									
3	3	ПЛАВАНИЕ	0	64	0	0	64	УК-7.1У1, В1 УК-7.3У3, В3	Работа на практических занятиях
5 семестр									
4	4	ПЛАВАНИЕ	0	68	0	-	76	УК-7.1У1, В1 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
				-		8	УК-7.1 31 УК-7.3 33		
6 семестр									
5	5	ПЛАВАНИЕ	0	52	0	0	52	УК-7.1У1, В1 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
ВСЕГО: со 2-6 семестр			0	320	0	8	328		

- заочная форма обучения (ЗФО)

Таблица 5.1.2

№ п/п	Структура дисциплины/модуля по видам физкультурно-спортивной деятельности		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование вида физкультурно-спортивной деятельности	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3 семестр									
1	1	ВОЛЕЙБОЛ (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)	0	2	0	60	62	УК-7.1 31,У1,В1 УК-7.3 33,У3,В3	Реферат Тесты (Moodle)
2	2	БАСКЕТБОЛ (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)	0	2	0	60	62		
3	3	ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА с элементами легкой атлетики и туризма (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)	0	2	0	60	62		
4	4	СИЛОВОЙ ФИТНЕС с элементами гиревого спорта и бокса (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)	0	2	0	60	62		
5	5	ФИТНЕС - АЭРОБИКА (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)	0	2	0	60	62		
6	6	ПЛАВАНИЕ	0	0	0	14	14		

		(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)							
6	6	Контрольный зачет	0	4	0	0	4		
ВСЕГО:			0	14	0	314	328		

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

5.2. Содержание дисциплины.

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы)

Таблица 5.2.1

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

			на точность. Учебная игра.		нормативов.		
9	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передачи сверху двумя руками, в зонах 5,3,5, стоя лицом к цели. Учебная игра.	Развитие скоростно-координационных способностей и быстроты. Обучение ведению мяча с обводкой партнера и броском в кольцо. Учебная игра.	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике толчка двух гирь 16 кг. Круговая тренировка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие скоростного качества. Обучение круговой тренировке в аэробике. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 6 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие силового качества. Обучение технике подтягивания на высокой и низкой перекладине. Тестирование силового качества, Комбинированные упражнения с отягощением со специальным туристским снаряжением Эстафеты.	Обучение стилю плавания кроль на груди и спине, в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 2 гребка. Общая дистанция - 1000 м (с чередованием, по 100 м.)	
10	Развитие скоростно – силовых способностей. Повторение передачи мяча через сетку, в прыжке на заднюю линию. Учебная игра.	Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техническим приемам. Обучение броскам в кольцо. Учебная игра.	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике рывка гири 16 кг. Круговая тренировка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение круговой тренировке в аэробике. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 8 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие силового качества. Обучение технике приседаний. Тестирование силового качества. Комбинированные упражнения с отягощением со специальным туристским снаряжением Игры.	Обучение стилю плавания брасс. Техника выполнения движения ногами. Постановка дыхания. Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5 х 50 м.	
11	Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками в зонах 5,3,4. Учебная игра.	Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом. Обучение броскам в кольцо со штрафной линии. Игра.	Развитие меткости. Комплекс круговой тренировки. Обучение технике рывка гири 16 кг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие скоростно-силового качества. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 10 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие силового качества. Обучение сгибанию туловища из положения, лежа, в сед. Тестирование силового качества. Комбинированные упражнения с отягощением со специальным туристским снаряжением Подвижные игры.	Обучение стилю плавания брасс. Техника выполнения руками. Постановка дыхания. Проплывание отрезков брасом, с доской в ногах – 50 м. Общая дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль на груди.	
12	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передаче мяча сверху двумя руками в зонах 6,2,3 и 1,2,3, стоя лицом к цели. Учебная игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Обучение технико-тактическим действиям на площадке. Учебная игра.	Развитие координации. Обучение толчку гири 16 кг. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие выносливости. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 12 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Тестирование бега на 500/1000 м. Обучение тактике пешеходной дистанции в спортивном туризме	Обучение стилю плавания брасс, в полной координации. Постановка дыхания. Общая дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль.	
13	Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, стоя спиной к цели, в зонах 6,3,2 и 6,3,4. Учебная игра.	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических и тактических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие гибкости. Обучение толчку гири 16 кг.. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие гибкости. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 14 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Тестирование бега на 1000/1500м. Обучение тактике пешеходной дистанции в спортивном туризме	Обучение стилю плавания брасс, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Общая дистанция – 400 – брасс, 500 – кроль.	
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение приему мяча снизу, двумя руками и одной рукой с последующим падением и перекатом на бедро и спину. Игра.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц туловища, ног. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силы. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 16 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Тестирование бега на 2000/3000м. Обучение тактике пешеходной дистанции в спортивном туризме	Обучение стилю плавания брасс, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Общая дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль.	
15	Развитие точности движений. Повторение техники падений. Повторение верхней прямой подачи из-за лицевой линии. Учебная игра. Обучение падениям. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силовых качеств. Комплекс круговой тренировки. Обучение толчку двух гирь 16 кг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силовой выносливости. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 18 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие координации. Обучение бегу со сменой направлений. Бег по заданному направлению. Эстафеты с туристским снаряжением. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Обучение технике ныряния, со стартом с тумбочки, с бортика. Общая дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. Игры.	
16	Развитие гибкости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Судейская практика.	Развитие гибкости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Судейская практика.	Развитие силовой выносливости. Обучение технике толчка двух гирь 16 кг. Круговая тренировка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие координации. Ритмопластика. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие меткости. Метание мяча на точность попадания. Эстафеты с туристским снаряжением. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Общая дистанция 1000 м. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	
(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.							
17	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru						

3 семестр

2	1	Развитие двигательных способностей. Повторение перемещений по площадке. Повторение передач. Учебная игра.	Развитие скоростно-координационных качеств и меткости. Обучение передачам мяча двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра.	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса. Обучение основам техники удержание гири на груди. Круговая тренировка.	Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 8 упражнений. Медитация.	Вводное занятие Развитие скоростно-силового качества. Обучение техники метания малого мяча на дальность. Эстафета с этапами на меткость.	Вводное занятие. Повторение техники правильного дыхания в воде. Погружения в воду. Нырание, задержки дыхания. Игры.
	2	Развитие координационных качеств. Повторение приема снизу, двумя руками. Учебная игра, первая передача в зону.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам. Учебная игра.	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Обучение технике толчка гири 16 кг. Круговая тренировка.	Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 10 упражнений. Медитация.	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике прыжка в длину, с места. Многоскоки. Контрольное испытание прыжков в длину. Эстафеты с прыжковыми этапами через препятствия.	Повторение стиля плавания кроль на груди. Постановка отрезков кролем на груди, с доской – 5 x 50 м.
	3	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение нижней прямой подачи. Учебная игра	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам взаимодействия. Учебная игра.	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц шеи и спины. Совершенствование техники толчка гири 16 кг. Круговая тренировка.	Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики Стэп-аэробика. Комплекс из 12 упражнений. Медитация.	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике метания малого мяча на дальность и точность. Контрольный бросок на результат. Эстафета с этапами на точность попадания в беге.	Повторение стиля плавания кроль на груди. Техника движения рук. Постановка дыхания. Проплывание отрезков кролем на груди – 7 x 50 м.
	4	Развитие координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, в зонах 5,3,4 и 6,2,3, стоя лицом к цели. Повторить технику падений. Учебная игра.	Развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам владения мячом. Учебная игра.	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц груди и спины. Совершенствование техники гири 16 кг. Круговая тренировка.	Развитие двигательно-координационного качества. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 14 упражнений. Медитация.	Развитие скоростного качества. Обучение технике низкого старта, финиша, постановка дыхания в беге на 100 м. Контрольный забег на 100 м. Эстафета с вязкой узлов с туристским снаряжением	Повторение стиля плавания кроль на груди. Техника работы рук и ног в координации. Общая дистанция 800 м.
	5	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча сверху двумя руками, в зонах 1,2,3. Повторить передачу в прыжке. Учебная игра.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом в парах. Учебная игра.	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса и спины. Совершенствование техники толчка двух гири 16 кг. Круговая трен-ка.	Развитие двигательно-координационного качества. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 16 упражнений. Медитация.	Развитие скоростного качества. Обучение технике высоко страта, рывка на финише в бега на 300 м., Контрольный забег на 300 м. Игра.	Повторение стиля плавания кроль в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 1 гребок. Общая дистанция - 800 м.
	6	Развитие двигательно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, в зонах 6,3,2 и 6,3,4, стоя спиной к цели. Учебная игра.	Сопряженное развитие скоростно-силовых качеств и меткости. Обучение тактическим приемам. Учебная игра.	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц рук, плечевого пояса, груди. Совершенствование техники толчка двух гири 16 кг. Круговая тренировка.	Развитие силовой выносливости. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 18 упражнений. Медитация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Командная эстафета с туристским снаряжением	Повторение стиля плавания кроль на спине в полной координации – 300 м. Постановка дыхания, вдох через 2 гребка. Общая дистанция - 800 м.
	7	Развитие силы и точности движений. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра.	Сопряженное развитие скоростно-силовых качеств и координации. Обучение тактическим приемам взаимодействия. Учебная игра.	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц таза и ног. Обучение технике рывка гири 24 кг. Круговая тренировка.	Развитие силы. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 20 упражнений. Медитация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета с туристским снаряжением на вязку узлов.	Повторение стиля плавания кроль на спине в полной координации – 400 м. Общая дистанция - 800 м. Эстафеты.
	8	Развитие силы и точности движений. Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному блокированию. Учебная игра.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра.	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц спины, плечевого пояса, ног. Обучение технике толчка гири 24 кг. Круговая тренировка.	Развитие скорости. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 22 упражнений. Медитация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие силового качества. Обучение технике отжиманий от пола. Контрольное отжимание. Эстафета с туристским снаряжением, с карабинами.	Повторение стиля плавания кроль на груди в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 3 гребка. Общая дистанция - 1000 м.
	9	Развитие силы и точности движений. Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному блокированию. Учебная игра.	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение передачам двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра.	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке тазового пояса, ног. Обучение технике толчка гири 24 кг. Круговая тренировка.	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 6 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие силового качества. Обучение технике подтягивания на высокой и низкой перекладине. правила проведения подтягивания. Контроль. Игры.	Повторение стиля плавания кроль на груди и спине, в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 2 гребка. Общая дистанция - 1000 м (с чередованием, по 100 м.)

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

		Учебная игра.				
2	Развитие координационных качеств. Совершенствование приема мяча снизу, двумя руками. Учебная игра, первая передача в зону.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра.	Совершенствование силового качества. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Совершенствование рывка гири 24 кг. Круговая тренировка	Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика Комплекс из 10 упражнений. Медитация.	Развитие скоростно-силового качества. Повторение техники прыжка в длину, с места. Многоскоки. Контрольное испытание прыжок в длину. Эстафета с прыжковыми этапами.	Повторение плавания кроль на груди. Общая дистанция 800 м.
3	Развитие силовых способностей и точности движений. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники приема, передачи мяча в парах. Учебная игра.	Совершенствование силового качества. Обучение проработке мышц шеи и рук. Совершенствование толчка гири 24 кг. Круговая тренировка	Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика Комплекс из 12 упражнений. Медитация.	Развитие скоростно-силового качества. Повторение техники метания малого мяча на дальность и точность. Эстафета на точность броска туристской веревки.	Повторение плавания кроль в полной координации. Общая дистанция - 800 м.
4	Развитие координационных качеств. Совершенствование передачи мяча сверху, двумя руками, в разных зонах, стоя лицом к цели. Повторить технику падений. Учебная игра.	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники приема, ведения мяча в тройках. Учебная игра.	Совершенствование силового качества. Совершенствование толчка гири 24 кг. Круговая тренировка.	Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика Комплекс из 14 упражнений. Медитация.	Развитие скоростного качества. Повторение техники низкого старта, финиша, постановка дыхания в 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.
5	Развитие силовых способностей и точности движений. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, в разных зонах. Повторить передачу в прыжке. Учебная игра.	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра.	Совершенствование силового качества. Совершенствование точка двух гирь 24 кг. Круговая тренировка	Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика Комплекс из 16 упражнений. Медитация.	Развитие скоростного качества. Повторение техники высоко старта, рывка на финише в беге на 300 м. Эстафета с короткими беговыми этапами.	Повторение плавания кроль на спине в полной координации – 400 м. Общая дистанция - 800 м. Эстафеты.
6	Развитие 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. Учебная игра.	Совершенствование силового качества. Совершенствование специально-вспомогательных упражнений гиревого двоеборья.	Развитие двигательных качеств. Калланетика Обучение технике спортивной аэробики. Комплекс из 18 упражнений. Медитация.	Развитие скоростно-координационного качества. Повторение техники передачи эстафетной палочки. Командная эстафета на короткие перебежки с препятствиями.	Повторение плавания кроль на груди в полной координации. Общая дистанция - 1000 м.
7	Развитие силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающего удара. Учебная игра.	Сопряженное развитие скорости реакции и меткости. Совершенствование тактических приемов и броска в кольцо на точность попадания. Учебная игра.	Совершенствование силовой выносливости. Совершенствование специально-вспомогательных упражнений гиревого двоеборья.	Развитие двигательного-координационного качества Калланетика. Комплекс из 20 упражнений. Медитация.	Развитие скоростно-координационного качества. Повторение техники челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета с туристской веревкой.	Повторение плавания кроль на груди и спине, в полной координации. Общая дистанция - 1000 м (с чередованием, по 100 м.)
8	Развитие силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование одиночного блокирования. Игра.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование силовой выносливости. Обучение боевой и фронтальной стойке боксера. Круговая тренировка	Развитие скоростного качества. Бодифлекс. Обучение технике спортивной аэробики. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Медитация.	Развитие силового качества. Повторение техники отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Эстафета с силовыми этапами.	Повторение плавания брассом. Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5 x 50 м.
9	Развитие силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование одиночному блокированию. Учебная игра.	Сопряженное развитие координации в движении и скорости реакции. Передачи двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скоростных качеств. Обучение нанесению прямых ударов в голову из боевой стойки. Круговая тренировка	Развитие скоростно-силового качества. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 6 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие силового качества. Повторение техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. Правила проведения подтягивания. Контроль. Эстафета с силовыми этапами в туристском снаряжении.	Повторение плавания брассом. Дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль на груди.
10	Развитие силовых способностей.	Сопряженное развитие координационных	Совершенствование скоростно-силовых качеств. Обучение	Развитие скоростно-координационного качества. Бодифлекс. Обучение технике	Развитие силового качества. Повторение техники приседаний. Постановка	Повторение плавания брасс, в полной координации.

	Совершенствование прямого нападающего удара. Эстафеты.	способностей и быстроты. Совершенствование тактических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	нанесению прямых ударов в голову из фронтальной стойки. Круговая тренировка	круговой аэробики, комплекс из 8 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	дыхания при выполнении приседаний. Подвижная игра с силовым испытанием.	Дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль.
11	Развитие силы и координации. Совершенствование одиночного блокирования. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скоростно-координационных качеств. Обучение нанесению боковых ударов в голову из боевой стойки. Круговая тренировка	Развитие силового качества. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 10 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие силового качества. Повторение техники сгибания туловища из положения, лежа, в сед. Правила проведения испытания. Эстафета с контрольными силовыми этапами	Повторение плавания брассом, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Дистанция – 400 – брасс, 500 – кроль.
12	Развитие точности движений и силы. Совершенствование верхней боковой подачи. Прием мяча. Эстафеты.	Развитие координационных способностей и быстроты. Передача мяча одной рукой (в статическом положении). Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование силовой выносливости. Обучение передвижениям в боевой и фронтальной стойке. Круговая тренировка	Развитие выносливости. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 12 станций. Растяжка.	Развитие выносливости. Повторение техники старта, финишного рывка, правильного дыхания в бега на ср. дистанцию. Контрольные забеги на 500/1000 м.	Повторение плавания брассом, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль.
13	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Совершенствование блокирования двумя игроками. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Учебная игра.	Развитие координационных способностей. Передачи одной рукой в статическом положении. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование силы рук. Обучение передвижениям в боевой стойке с нанесением прямых ударов в голову. Круговая тренировка	Развитие гибкости. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 14 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие выносливости. Повторение техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольные забеги на 1000/1500м. Восстановление после бега.	Повторение техники ныряния, со стартом, с тумбочки, с бортика. Дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. Игры.
14	Развитие скоростно-координационных качеств. Совершенствование верхней прямой подачи. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростно-координационных качеств. Совершенствование броска в кольцо со штрафной линии. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением прямых ударов в голову. Круговая тренировка	Развитие координации. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, Универсальный комплекс. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие выносливости. Повторение техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 2000/3000м. Восстановление после бега.	Общая дистанция 1000 м. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.						
15	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru					

5 семестр

4	1	Совершенствование перемещений, передач. Двусторонняя игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование техники передачи – взаимодействие. Повторение бросков в кольцо. Игра.	Совершенствование силы. Обучение передвижениям в боевой стойке с нанесением нижних ударов в голову. Круговая тренировка	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 6 упражнений, связки.	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Командная эстафета по пересеченной местности.	Вводное занятие. Повторение кроль на груди в полной координации с постановкой дыхания. Дистанция 600 м. Эстафеты.
	2	Совершенствование передач и приемов. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование передач одной рукой. Игра.	Совершенствование силы. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением нижних ударов в голову. Круговая тренировка	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 8 упражнений, связки.	Совершенствование техники челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета на преодоление препятствий в связке по два.	Повторение плавания кроль на груди в полной координации. Общая дистанция 800 м. Игры.
	3	Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование одиночного блока. Игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Учебная игра. Правила судейства.	Совершенствование силовой выносливости. Обучение передвижениям в боевой стойке с нанесением прямых ударов в корпус. Круговая тренировка	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 10 упражнений, связки.	Совершенствование техники отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Эстафета на преодоление препятствий в связке по три	Повторение плавания кроль на груди в полной координации. Общая дистанция 1000 м. Игры
	4	Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение блокированию двумя игроками. Игра.	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Учебная игра.	Совершенствование силовой выносливости. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 12 упражнений, связки.	Совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. Правила проведения подтягивания. Эстафета на установку	Повторение плавания брасс в полной координации. Общая дистанция 800 м. Игры.

				прямых ударов в корпус. Круговая тренировка		туристского снаряжения.	
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.	
6	Совершенствование техники падений. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скоростно-силового качества. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением боковых ударов в корпус. Круговая тренировка	Совершенствование скоростно-силового качества. Фитбол-аэробика. Композиция из 8 упражнений. Связки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование техники сгибания туловища из положения, лежа, в сед. Правила проведения испытания. Контрольные испытания. Эстафета на установку туристского оборудования.	Обучение плаванию дельфином. Постановка дыхания – 200 м. Общая дистанция 800 м. Эстафеты.	
7	Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скоростных качеств. Обучение передвижениям в боевой стойке с нанесением нижних ударов в корпус. Круговая тренировка	Совершенствование скоростно-координационного качества. Фитбол-аэробика. Комплекс из 10 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование техники старта, финишного рывка, правильного дыхания в беге на ср. дистанцию Контрольные забеги на 500/1000 м.	Повторение плавания дельфином – 300 м., в полной координации. Общая дистанция - 1000 м. Игры.	
8	Повторение правил игры. Совершенствование отбивания мяча кулаком через сетку. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скоростно-координационного качества. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением нижних ударов в корпус. Круговая тренировка	Совершенствование выносливости. Фитбол-аэробика. Комплекс из 12 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольные забеги на 1000/1500м. Восстановление после бега.	Повторение плавания дельфином – 400 м. Общая дистанция – 1000 м.	
9	Совершенствование одиночного блокирования. Совершенствование действий в нападении и защите. Игра.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование гибкости. Обучение выполнению защитных действий от прямых ударов в голову. Круговая тренировка Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование гибкости и скорости. Фитбол-аэробика. Комплекс из 14 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 2000/3000м. Восстановление после бега.	Повторение: кроль – 500, брасс – 500. Контрольные заплывы.	
(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.							
10	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru						
11	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила игры в волейбол. Судейство. Техника безопасности в волейболе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила игры в баскетбол. Судейство. Техника безопасности в баскетболе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Судейство в силовом фитнесе. Виды силового фитнеса. Техника безопасности в волейболе. Правила оказания неотложной помощи.	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Судейство в аэробике. Виды фитнеса. Техника безопасности в фитнесе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Техника безопасности в легкой атлетике. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Техника безопасности в плавании. Правила оказания неотложной помощи на воде.	
12	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
13	Принципы правильного питания.	Принципы правильного питания.	Принципы правильного питания.	Принципы правильного питания.	Принципы правильного питания.	Принципы правильного питания.	
14	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	
15	Тесты (Moodle)						
6 семестр							
5	1	Совершенствование	Сопряженное развитие	Совершенствование силовой	Совершенствование танцевального шага.	Совершенствование техники передачи	Вводное занятие.

	перемещений. Повторение передач. Двусторонняя игра.	быстроты и силы. Совершенствование техники передачи – взаимодействие. Повторение бросков в кольцо. Игра.	выносливости Обучение выполнению защитных действий от прямых ударов в голову Круговая тренировка	Скиппинг. Комплекс из 6 упражнений. Релаксация.	эстафетной палочки. Командная эстафета на преодоление контрольных туристских этапов.	Совершенствование: кроль на груди в полной координации с постановкой дыхания. Дистанция 600 м. Эстафеты.
2	Совершенствование передач и приемов. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование передач одной рукой. Игра.	Совершенствование силовой выносливости Обучение выполнению защитных действий от боковых ударов в голову. Круговая тренировка	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 8 упражнений. Релаксация.	Совершенствование техники челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета на прохождении тур. этапов по пересеченной местности.	Совершенствование плавания кроль на груди в полной координации Общая дистанция 800 м. Игры.
3	Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование одиночного блока. Игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование технико-тактических действий. Учебная игра. Правила судейства.	Совершенствование силовой выносливости. Обучение выполнению защитных действий от боковых ударов в голову. Круговая тренировка	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 10 упражнений. Релаксация.	Совершенствование техники отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Эстафета на прохождении тур. этапов по пересеченной местности в тур. снаряжении.	Совершенствование плавания кроль на груди в полной координации Общая дистанция 1000 м. Игры
4	Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение блокированию двумя игроками. Игра.	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Совершенствование технико-тактических действий. Учебная игра.	Совершенствование силовой выносливости. Обучение выполнению защитных действий от нижних ударов в голову. Круговая тренировка	Совершенствование скоростного качества. Скиппинг. Комплекс из 12 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. Правила проведения подтягивания. Контроль. Игры на установку тур. оборудования.	Совершенствование плавания брасс в полной координации. Общая дистанция 800 м. Игры.
5	Совершенствование передачи, стоя спиной к цели. Совершенствование блокирования двумя игроками. Игра.	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Совершенствование тактических действий. Учебная игра.	Совершенствование скоростно-силовой подготовки. Обучение выполнению защитных действий шагом назад. Круговая тренировка	Совершенствование силового качества. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Скиппинг. Комплекс из 14 упражнений. Релаксация.	Совершенствование техники приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Игры на установку тур. палатки.	Совершенствование плавания брасс в полной координации Общая дистанция 1000 м. Эстафеты.
6	Совершенствование техники, падений. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Сопряженное развитие скоростно-силовой выносливости. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скорости. Обучение выполнению защитных действий шагом в сторону. Круговая тренировка Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скоростно-силового качества. Скиппинг. Комплекс из 16 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование техники прокачки пресса. Контрольные испытания. Эстафета на преодоление этапов по пересеченной местности в тур. снаряжении.	Совершенствование плавания дельфином. Постановка дыхания – 200 м. Общая дистанция 800 м. Эстафеты.
7	Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование выносливости. Обучение выполнению защитных действий оттяжкой корпуса. Круговая тренировка Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скоростно-координационного качества. Скиппинг. Комплекс из 18 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование техники бега на ср. дистанцию Контрольный забег на 500/1000м.	Совершенствование плавания дельфином – 300 м., в полной координации. Общая дистанция - 1000 м. Игры.
8	Повторение правил игры. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Совершенствование отбивания мяча кулаком через сетку. Игра	Развитие координационных способностей и быстроты Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Круговая тренировка Обучение выполнению защитных действий шагом в сторону. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование выносливости. Скиппинг. Комплекс из 20 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 1000/1500м.	Совершенствование плавания дельфином – 400 м. Общая дистанция – 1000 м.
9	Совершенствования одиночного блокирования. Повторение действий в нападении и защите. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Круговая тренировка Обучение выполнению защитных действий 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.
(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.						
10	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru					

5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.

Лекционные занятия - лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия **ОФО**

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час. ОФО	Тема практического занятия по видам физкультурно-спортивной деятельности
1	2	3	4
ВОЛЕЙБОЛ (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск).			
2 семестр			
1	1	4	Развитие двигательных способностей. Обучение техника перемещений по площадке. Обучение верхней прямой подаче, на точность. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Развитие координационных способностей. Обучение передаче мяча сверху, двумя руками во встречных колоннах: у сетки, через сетку. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		4	Развитие точности движений. Обучение нижней подачи на точность. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		4	Развитие скорости реакции. Обучение приему мяча снизу, двумя руками. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		4	Развитие скорости реакции. Обучение приему мяча, отраженного от сетки. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		4	Развитие координации. Обучение командно-тактическим действиям. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		4	Развитие координации. Повторение командных действий. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
8		4	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча через сетку в прыжке. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передаче мяча сверху двумя руками, в зонах 5,3,5, стоя лицом к цели. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		4	Развитие скоростно – силовых способностей. Повторение передачи мяча через сетку, в прыжке на заднюю линию. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
11		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками в зонах 5,3,4. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
12		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передаче мяча сверху двумя руками в зонах 6,2,3 и 1,2,3, стоя лицом к цели. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
13		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, стоя спиной к цели, в зонах 6,3,2 и 6,3,4. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
14		4	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение приему мяча снизу, двумя руками и одной рукой с последующим падением и перекатом на бедро и спину. Игра. Контроль самочувствия с помощью электр устройств
15		4	Развитие точности движений. Повторение техники падений. Повторение верхней прямой подачи из-за лицевой линии. Учебная игра. Обучение падениям. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
16		4	Развитие гибкости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Судейская практика. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
17		4	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов). https://www.gto.ru Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
Итого во 2 семестре:		68	
3 семестр			
1	2	4	Развитие двигательных способностей. Повторение перемещений по площадке. Повторение передач. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Развитие координационных качеств. Повторение приема снизу, двумя руками. Учебная игра, первая передача в зону. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		4	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение нижней прямой подачи. Учебная игра Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		4	Развитие координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, в зонах 5,3,4 и 6,2,3, стоя лицом к цели. Повторить технику падений. Учебная игра.
5		4	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча сверху двумя руками, в зонах 1,2,3. Повторить передачу в прыжке. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью элект устройств
6		4	Развитие двигательных способностей и 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). https://www.gto.ru
Итого в 3 семестре:		68	
4 семестр			
1	3	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 способностей и 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
Итого в 4 семестре:		64	
5 семестр			
1	4	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
Итого в 5 семестре:		68	
6 семестр			
1	5	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
Итого в 6 семестре:		52	
ИТОГО:		320	

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

2 семестр

1	1	4	Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по площадке. Обучение передач мяча на месте и в парах. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение технике ведения мяча, с резкой сменой направлений. Эстафеты с элементами ведения мяча. Контроль самочувствия
3		4	Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по площадке. Повторение передач в парах, в движении. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		4	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Обучение технике ведения и броска в кольцо на точность. Правила игры. Учебная игра. Контроль самочувствия
5		4	Сопряженное развитие скорости, силовых качеств и быстроты. Обучение ведению и передач мяча в ведении. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		4	Развитие двигательной реакции. Обучение технических приемов ведения и передач мяча в движении. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		4	Развитие двигательной реакции. Передача мяча в парах с броском в кольцо. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
8		4	Развитие скоростно-координационных способностей и быстроты. Обучение ведению мяча с броском в кольцо с расстояния, на точность. Учебная игра. Контроль самочувствия
9		4	Развитие скоростно-координационных способностей и быстроты. Обучение ведению мяча с обводкой партнера и броском в кольцо. Учебная игра. Контроль самочувствия
10		4	Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техническим приемам. Обучение броскам в кольцо. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
11		4	Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом. Обучение броскам в кольцо со штрафной линии. Игра. Контроль самочувствия
12		4	Сопряженное развитие быстроты и силы. Обучение технико-тактическим действиям на площадке. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
13		4	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических и тактических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
14		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия
15		4	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия
16		4	Развитие гибкости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Судейская практика. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
17		4	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов). https://www.gto.ru Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
Итого во 2 семестре:		68	

3 семестр

1	2	4	Развитие скоростно-координационных качеств и меткости. Обучение передач мяча двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра.
2		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам взаимодействия. Учебная игра. Контроль самочувствия
4		4	Развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам владения мячом. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом в парах. Учебная игра. Контроль самочувствия
6		4	Сопряженное развитие скоростно-силовых качеств и меткости. Обучение тактическим приемам. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		4	Сопряженное развитие скоростно-силовых качеств и координации. Обучение тактическим приемам взаимодействия. Учебная игра. Контроль самочувствия
8		4	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		4	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение передач мяча двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра. Контроль самочувствия
10		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение тактическим приемам. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия
11		4	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия
12		4	Развитие координационных способностей и быстроты. Обучение передачи мяча одной рукой (в статическом положении). Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
13		4	Развитие координационных способностей. Обучение передачи одной рукой в динамическом положении. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью эл. устройств
14		4	Развитие силовых способностей. Обучение передач мяча с ударом о пол. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
15		4	Развитие координационных способностей. Обучение передач мяча в парах в динамическом положении. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью эл устройств
16		4	Развитие меткости. Броски мяча в кольцо со штрафной линии. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
17		4	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
Итого в 3 семестре:		68	

4 семестр

1	3	4	Развитие сопряженного качества скоростной силы и скорости реакции. Передачи двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра.
2		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники приема, передачи мяча в парах. Учебная игра. Контроль самочувствия
4		4	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники приема, ведения мяча в тройках. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		4	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств

6		4	Сопряженное развитие скоростного качества и скорости реакции. Совершенствование тактических приемов. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		4	Сопряженное развитие скорости реакции и меткости. Совершенствование тактических приемов и броска в кольцо на точность попадания. Учебная игра. Контроль самочувствия
8		4	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия
9		4	Сопряженное развитие координации в движении и скорости реакции. Передачи двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование тактических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
11		4	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия
12		4	Развитие координационных способностей и быстроты. Передача мяча одной рукой (в статическом положении). Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
13		4	Развитие координационных способностей. Передачи одной рукой в статическом положении. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия
14		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Совершенствование броска в кольцо со штрафной линии. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
15		8	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
Итого в 4 семестре:		64	
5 семестр			
1	4	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) https://www.gto.ru Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
Итого в 5 семестре:		68	
6 семестр			
1	5	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) https://www.gto.ru Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
Итого в 6 семестре:		52	
ИТОГО:		320	
СИЛОВОЙ ФИТНЕС С ЭЛЕМЕНТАМИ ГИРЕВОГО СПОРТА И БОКСА (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)			
2 семестр			
1	1	4	Развитие силовых способностей. Обучение основам техники рывка одной рукой. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
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

8		4	Развитие скоростного качества. Бодифлекс. Обучение технике спортивной аэробики. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Медитация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		4	Развитие скоростно-силового качества. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 6 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		4	Развитие скоростно-координационного качества. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 8 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
11		4	Развитие силового качества. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 10 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
12		4	Развитие выносливости. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 12 станций. Растяжка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
13		4	Развитие гибкости. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 14 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
14		4	Развитие координации. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, Универсальный комплекс. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
15	8	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	
Итого в 4 семестре:		64	
5 семестр			
1	4	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) https://www.gto.ru Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
Итого в 5 семестре:		68	
6 семестр			
1	5	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) https://www.gto.ru Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
Итого в 6 семестре:		52	
ИТОГО:		320	
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ И ТУРИЗМА (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск).			
2 семестр			
1	1	4	Вводное занятие. Обучение технике низкого старта. Многоскоки. Подтягивания. Обучение технике ходьбы по пересеченной местности Эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике прыжка в длину, с места. Повторение техники ходьбы по пересеченной местности Тестирование прыжка. Игры.
3		4	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике метания малого мяча на дальность. Тестирование. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		4	Развитие скоростного качества. Обучение технике бега на 100 метров. Тестирование. Обучение Эстафета. Подвижные игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		4	Развитие скоростного качества. Обучение технике бега на 300 м. Комбинированные упражнения со специальным туристским снаряжением. Эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств

6		4	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике эстафетного бега. Комбинированные упражнения со специальным туристским снаряжением Эстафета.
7		4	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике челночного бега 3 x 10 м. Комбинированные упражнения со специальным туристским снаряжением Эстафета.
8		4	Развитие силового качества. Обучение технике отжиманий от пола. Комбинированные упражнения со специальным туристским снаряжением Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		4	Развитие силового качества. Обучение технике подтягивания на высокой и низкой перекладине. Тестирование силового качества, Комбинированные упражнения с отягощением со специальным туристским снаряжением Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		4	Развитие силового качества. Обучение технике приседаний. Тестирование силового качества. Комбинированные упражнения с отягощением со специальным туристским снаряжением Игры.
11		4	Развитие силового качества. Обучение сгибанию туловища из положения, лежа, в сед. Тестирование силового качества. Комбинированные упражнения с отягощением со специальным туристским снаряжением Подвижные игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
12		4	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Тестирование бега на 500/1000 м. Обучение тактике пешеходной дистанции в спортивном туризме
13		4	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Тестирование бега на 1000/1500м. Обучение тактике пешеходной дистанции в спортивном туризме
14		4	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Тестирование бега на 2000/3000м. Обучение тактике пешеходной дистанции в спортивном туризме
15		4	Развитие координации. Обучение бегу со сменой направлений. Бег по заданному направлению. Эстафеты с туристским снаряжением. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
16		4	Развитие меткости. Метание меча на точность попадания. Эстафеты с туристским снаряжением. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
17		4	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
Итого во 2 семестре:		68	
3 семестр			
1		4	Вводное занятие Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике метания малого 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 прыжок в длину. Эстафеты с прыжковыми этапами через препятствия.
3		4	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике метания малого мяча на дальность и точность. Контрольный бросок на результат. Эстафета с этапами на точность попадания в беге.
4		4	Развитие скоростного качества. Обучение технике низкого старта, финиша, постановка дыхания в беге на 100 м. Контрольный забег на 100 м. Эстафета с вязкой узлов с туристским снаряжением
5		4	Развитие скоростного качества. Обучение технике высоко страта, рывка на финише в беге на 300 м., Контрольный забег на 300 м. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		4	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Командная эстафета с туристским снаряжением Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		4	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета с туристским снаряжением на вязку узлов.
8		4	Развитие силового качества. Обучение технике отжиманий от пола. Контрольное отжимание. Эстафета с туристским снаряжением, с карабинами. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9	2	4	Развитие силового качества. Обучение технике подтягивания на высокой и низкой перекладине. правила проведения подтягивания. Контроль. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		4	Развитие силового качества. Обучение технике приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Эстафета с туристским снаряжением на вязку узлов.
11		4	Развитие силового качества. Обучение сгибанию туловища из положения, лежа, в сед. Эстафета на прыжки через препятствия, по «кочкам» Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
12		4	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финишного рывка, правильного дыхания в беге на ср. дистанцию Контрольные забеги на 500/1000, с использованием туристского снаряжения.
13		4	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Забеги с преодолением препятствий в туристском снаряжении
14		4	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 2000/3000м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
15		4	Развитие координации. Обучение бегу со сменой направлений. Бег по контрольным точкам, по туристскому маршруту. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
16		4	Развитие меткости. Метание меча на точность попадания. Эстафета с туристским снаряжением, на точность броска и фиксации веревки. Подготовка к сдаче нормативов.
17		4	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
Итого в 3 семестре:		68	
4 семестр			
1		4	Вводное занятие Развитие скоростно-силового качества. Повторение техники метания малого 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 прыжок в длину. Эстафета с прыжковыми этапами.
3		4	Развитие скоростно-силового качества. Повторение техники метания малого мяча на дальность и точность. Эстафета на точность броска туристкой веревки.
4		4	Развитие скоростного качества. Повторение техники низкого старта, финиша, постановка дыхания в беге на 100 м. Контрольный забег на 100 м. Эстафета со скоростными этапами.
5		4	Развитие скоростного качества. Повторение техники высоко старта, рывка на финише в беге на 300 м. Эстафета с короткими беговыми этапами.
6	3	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) https://www.gto.ru Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
Итого в 4 семестре:		64	
5 семестр			
1	4	4	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Командная эстафета по пересеченной местности.
2		4	Совершенствование техники челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета на преодоление препятствий в связке по два.
3		6	Совершенствование техники отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Эстафета на преодоление препятствий в связке по три
4		6	Совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. Правила проведения подтягивания. Эстафета на установку туристского снаряжения.
5		8	Совершенствование техники приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Эстафета на кладку туристского снаряжения.
6		8	Совершенствование техники сгибания туловища из положения, лежа, в сед. Правила проведения испытания. Контрольные испытания. Эстафета на установку туристского оборудования.
7		8	Совершенствование техники старта, финишного рывка, правильного дыхания в беге на ср. дистанцию Контрольные забеги на 500/1000 м.
8		8	Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольные забеги на 1000/1500м. Восстановление после бега.
9		8	Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 2000/3000м. Восстановление после бега.
10		8	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
Итого в 5 семестре:		68	
6 семестр			
1	5	4	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Командная эстафета на преодоление контрольных туристских этапов.
2		4	Совершенствование техники челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета на прохождение тур. этапов по пересеченной местности.
3		4	Совершенствование техники отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Эстафета на прохождение тур. этапов по пересеченной местности в тур. снаряжении.
4		4	Совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. Правила проведения подтягивания. Контроль. Игры на установку тур. оборудования.
5		4	Совершенствование техники приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Игры на установку тур. палатки.
6		4	Совершенствование техники прокачки пресса. Контрольные испытания. Эстафета на преодоление этапов по пересеченной местности в тур. снаряжении.
7		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) https://www.gto.ru Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
Итого в 6 семестре:		52	
ИТОГО:		320	
ПЛАВАНИЕ (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск).			
2 семестр			
1	1	4	Вводное занятие. Обучение техники правильного дыхания в воде. Погружения в воду. Задержки дыхания. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Обучение стилю плавания кроль на груди. Техника выполнения движения ногами. Постановка дыхания. Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5 x 50 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		4	Обучение стилю плавания кроль на груди. Техника выполнения движения руками. Постановка дыхания. Проплывание отрезков кролем на груди – 7 x 50 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		4	Обучение стилю плавания кроль на груди. Техника работы рук и ног в координации. Общая дистанция 800 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		4	Обучение стилю плавания кроль в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 1 гребок. Общая дистанция - 800 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		4	Обучение стилю плавания кроль на спине в полной координации – 300 м. Постановка дыхания, вдох через 2 гребка. Общая дистанция - 800 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		4	Обучение стилю плавания кроль на спине в полной координации – 400 м. Общая дистанция - 800 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
8		4	Обучение стилю плавания кроль на груди в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 3 гребка. Общая дистанция - 1000 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
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 с помощью электронных устройств
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 помощью электронных устройств

5 семестр			
1	4	4	Вводное занятие. Повторение кроль на груди в полной координации с постановкой дыхания. Дистанция 600 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Повторение плавания кроль на груди в полной координации Общая дистанция 800 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		6	Повторение плавания кроль на груди в полной координации Общая дистанция 1000 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		6	Повторение плавания брасс в полной координации. Общая дистанция 800 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		8	Повторение плавания брасс в полной координации Общая дистанция 1000 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		8	Обучение плаванию дельфином. Постановка дыхания – 200 м. Общая дистанция 800 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		8	Повторение плавания дельфином – 300 м., в полной координации. Общая дистанция - 1000 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
8		8	Повторение плавания дельфином – 400 м. Общая дистанция – 1000 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		8	Повторение: кроль – 500, брасс – 500. Контрольные заплывы. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		8	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
Итого за 5 семестр:		68	
6 семестр			
1	5	4	Вводное занятие. Совершенствование: кроль на груди в полной координации с постановкой дыхания. Дистанция 600 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Совершенствование плавания кроль на груди в полной координации Общая дистанция 800 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		4	Совершенствование плавания кроль на груди в полной координации Общая дистанция 1000 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		4	Совершенствование плавания брасс в полной координации. Общая дистанция 800 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		4	Совершенствование плавания брасс в полной координации Общая дистанция 1000 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		4	Совершенствование плаванию дельфином. Постановка дыхания – 200 м. Общая дистанция 800 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		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. https://www.gto.ru . Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		8	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru . Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
Итого за 6 семестр:		52	
ИТОГО:		320	

Практические занятия ЗФО

Таблица 5.2.3.

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час. ЗФО	Тема практического занятия по видам физкультурно-спортивной деятельности
1	2	3	4
3 семестр			
1	1 ВОЛЕЙБОЛ (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск).	1	Развитие двигательных способностей. Обучение техника перемещений по площадке. Обучение верхней прямой подаче, на точность. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		1	Развитие координационных способностей. Обучение передаче мяча сверху, двумя руками во встречных колоннах: у сетки, через сетку. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
2	2 БАСКЕТБОЛ (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск).	1	Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по площадке. Обучение передачам мяча на месте и в парах. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		1	Развитие скоростно-координационных качеств. О бучение технике ведения мяча, с резкой сменой направлений. Эстафеты с элементами ведения мяча. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
3	3 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-	1	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике прыжка в длину, с места. Тестирование прыжка.

	ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ И ТУРИЗМА (moodle.org.products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск).		Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		1	Развитие силового качества. Обучение технике отжиманий от пола. Тестирование силового качества, правила приема норматива. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		1	Развитие силового качества. Обучение технике подтягивания на высокой и низкой перекладине. Тестирование силового качества, правила приема. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		1	Развитие силового качества. Обучение сгибанию туловища из положения, лежа, в сед. Тестирование силового качества. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств..
4	4 СИЛОВОЙ ФИТНЕС/АЭРОБИКА (moodle.org.products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск).	1	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса. Постановка дыхания. Комплекс круговой тренировки. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		1	Развитие двигательных способностей. Обучение технике танцевальных аэробных движений. Танцевальная композиция из 6 движений. Релаксация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
Всего:		10	

Лабораторные работы - лабораторные работы учебным планом не предусмотрены
Самостоятельная работа студента ОФО

Таблица 5.2.4.

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час. ОФО	Тема занятия по видам физкультурно-спортивной деятельности	Вид СРС
ВОЛЕЙБОЛ				
5 семестр				
1	4	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила игры в волейбол.	Изучение теоретического материала по разделам программы
2		2	Техника безопасности в волейболе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	
3		2	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
4		2	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	
ВСЕГО:		8		
БАСКЕТБОЛ				
5 семестр				
1	4	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила игры и судейства в баскетболе.	Изучение теоретического материала по разделам программы
2		2	Техника безопасности в баскетболе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	
3		2	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
4		2	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	
ВСЕГО:		8		
СИЛОВОЙ ФИТНЕС С ЭЛЕМЕНТАМИ ГИРЕВОГО СПОРТА И БОКСА				
5 семестр				
1	4	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила судейства в фитнесе, гиревом и боксе.	Изучение теоретического материала по разделам программы
2		2	Техника безопасности в фитнесе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	
3		2	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	

4		2	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	
ВСЕГО:		8		
ФИТНЕС - АЭРОБИКА				
5 семестр				
1	4	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности.	Изучение теоретического материала по разделам программы
2		2	Техника безопасности в фитнесе. Судейство в фитнесе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	
3		2	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
4		2	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	
ВСЕГО:		8		
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ И ТУРИЗМА				
5 семестр				
1	4	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила по легкой атлетике и туризму.	Изучение теоретического материала по разделам программы
2		2	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой и туризмом	
3		2	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
4		2	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	
ВСЕГО:		8		
ПЛАВАНИЕ				
5 семестр				
1	4	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила судейства по плаванию.	Изучение теоретического материала по разделам программ
2		2	Техника безопасности на занятиях по плаванию	
3		2	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
4		2	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	
ВСЕГО:		8		

Самостоятельная работа студента ЗФО

Таблица 5.2.4.

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема занятия по видам физкультурно-спортивной деятельности	Вид СРС
3 семестр				
1	1-6	70	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила игры в волейбол.	Изучение теоретического материала по разделам программы
2		70	Техника безопасности в спорте. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	
3		84	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
4		90	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	
ВСЕГО:		314		

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

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

6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены

7. Контрольные работы

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены.

8. Оценка результатов освоения дисциплины

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

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

Таблица 8.2.1

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

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

Таблица 8.2

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

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

– Электронный каталог/Электронная библиотека Тюменского индустриального университета <http://webirbis.tsogu.ru/>;

- Научно – техническая библиотека ФГАОУ ВО РГУ Нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина и ФГБОУ ВО «ТИУ» <http://elib.gubkin.ru/>;
- Научно – техническая библиотека ФГБОУ ВО «УГНТУ» и ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» <http://bibl.rusoil.net>;
- Научно – техническая библиотека ФГБОУ ВО «УГТУ» и ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» <http://lib.ugtu.net/books>;
- База данных «Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU» (эл.подписи);
- ООО «ЭБС ЛАНЬ» www.e.lanbook.ru;
- ООО «Издательство ЛАНЬ» www.e.lanbook.com;
- ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» www.urait.ru;
- База данных Консультант студента «Электронная библиотека технического ВУЗа», ООО «Политехресурс» <http://www.studentlibrary.ru>;
- ООО «КноРус медиа», <https://www.book.ru>;
- Электронно - библиотечная система «IPRbooks», ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа» <http://www.iprbookshop.ru/>;

Национальная электронная библиотека (через терминалы доступа).

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

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office Professional Plus.

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Таблица 10.1

Обеспеченность материально-технических условий реализации ОПОП ВО

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

	Windows, Zoom (бесплатная версия), свободно – распространяемое ПО	
	<p>Практические занятия: Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: Баскетбольные мячи-15, баскетбольные щиты с кольцами-2, гимнастические маты-8, скакалки-20, перекладина-4, гимнастические обручи-6, скамейки гимнастические-10, мяч набивной-15, фишки-40, коврики для фитнеса-20, степ-платформа-20, электронное табло -1, звуковая система оповещения при пожаре-1, гимнастическая стенка-10, флажки -10. Программное обеспечение: Microsoft Office Professional Plus, Microsoft Windows, Zoom (бесплатная версия), свободно – распространяемое ПО</p>	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, д. 2 к.4
	<p>Практические занятия: Бассейн для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: Программное обеспечение: Microsoft Office Professional Plus, Microsoft Windows, Zoom (бесплатная версия), свободно – распространяемое ПО</p>	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, д. 2 к.5 (СК «Зодчий»)

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям

На практических занятиях обучающиеся изучают основные средства и методы физической культуры в прикладном ее назначении, овладевают техникой выполнения спортивных упражнений, приобретают знания в области методики физического воспитания, получают практические навыки по формированию физических качеств. Спортивно-соревновательный формат проведения занятий, формирует прикладные навыки конкурентной борьбы, учит настойчивости, рациональному поиску решений, стратегии корпоративного мышления, поиску интерактивных форм проведения самостоятельных занятий, с использованием цифровых устройств для самонаблюдения, при физических нагрузках.

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

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

2. Бабина, А. А. Основы высшего профессионального образования: подготовка к ВФСК ГТО ("Готов к труду и обороне") : учебное пособие / А. А. Бабина ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 136 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

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

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

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

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

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

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

9. Электронное учебно-методическое пособие по баскетболу : по изучению дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки всех форм обучения / О. А. Драгич, Н. Н. Рябова, Е. А. Береснева, Р. Р. Тимканов ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 1 эл. опт.диск (CD-ROM). - URL: <http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2020/12/11/Dragich.rar>. - Загл. с контейнера. — Текст : электронный.

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

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы

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

К изучению предлагается теоретический материал:

- требованиям к освоению физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» <https://www.gto.ru>
- правила судейства соревнований;
- правила техники безопасности при выполнении физических упражнений;
- оказание доврачебной помощи при травмах;
- методика дозирования физических нагрузок;
- биологические ритмы человека;
- самоконтроль при проведении самостоятельных занятий;
- основы здорового образа жизни;
- профилактика вредных привычек.

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: Прикладная физическая культура

Код, направление подготовки: 20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность (профиль): Безопасность технологических процессов и производств

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
УК-7	УК-7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Знать (З1) Знать основы построения тренировочного процесса	Не знает основ построения тренировочного процесса	Не уверенно знает основы построения тренировочного процесса	Демонстрирует хорошие знания основ построения тренировочного процесса	Демонстрирует отличные знания основ построения тренировочного процесса
		Уметь (У1) Уметь применить систему индивидуального тренировочного процесса	Не умеет применить систему индивидуального тренировочного процесса	Умеет применить систему индивидуального тренировочного процесса.	Использует систему индивидуального тренировочного процесса	Использует систему индивидуального тренировочного процесса в личном развитии системно, достиг спортивных результатов
		Владеть (В1) Владеть техникой построения индивидуальной тренировки	Не владеет техникой самоконтроля при физической нагрузке	Не уверенно владеет техникой самоконтроля при физической нагрузке	Владеет техникой самоконтроля при физической нагрузке	Уверенно владеет техникой самоконтроля при физической нагрузке
	УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Знать (З3) зоны тренировочного режима	Не знает зоны тренировочного режима	Знает зоны тренировочного режима	Знает зоны тренировочного режима и способы его поддержания	Отлично знает зоны тренировочного режима и способы его поддержания, и способы ее поддержания
		Уметь (У3) построить рациональный режим индивидуальной тренировки	Не умеет выстраивать рациональный режим индивидуальной тренировки	Не уверенно умеет выстраивать рациональный режим индивидуальной тренировки	Уверенно выстраивает рациональный режим индивидуальной тренировки	Уверенно выстраивает рациональный режим индивидуальной тренировки, осваивает комплекс ВФСК ГТО
		Владеть (В3) техникой самоконтроля и восстановления с использованием цифровых устройств	Не владеет техникой самоконтроля и восстановления	Не уверенно владеет техникой самоконтроля и восстановления	Владеет техникой самоконтроля и восстановления	В совершенстве владеет техникой самоконтроля и восстановления с использованием цифровых устройств

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

Дисциплина: Прикладная физическая культура

Код, направление подготовки: 20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность (профиль): Безопасность технологических процессов и производств

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор ,издательство, вид издания, год издания	Количество Экземпляров БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного вариантов ЭБС (+/-)
1	2	3	4	5	6
1	Письменский, Иван Андреевич. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Юрайт, 2022. - 450 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/489224	ЭР*	30	100	+
2	Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/489119	ЭР*	30	100	+
3	Бабина, А. А. Основы высшего профессионального образования: подготовка к ВФСК ГТО ("Готов к труду и обороне") : учебное пособие / А. А. Бабина ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 136 с. - Электронная библиотека ТИУ.	ЭР*	30	100	+
4	Легкая атлетика в программе физического воспитания в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Т. А. Парфенова, П. Н. Парфенов, Е. Т. Дзодиева ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 82 с. - Электронная библиотека ТИУ.	ЭР*	30	100	+
5	Хромина, Светлана Ивановна. Основы плавания : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Н. А. Батыршина, В. В. Горчицкий ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 94 с. : ил. - Электронная библиотека ТИУ	ЭР*	30	100	+
6	Организация и методика проведения занятий по баскетболу в техническом вузе : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Р. Р. Батыршин, В. А. Рассамахин, О. В. Остяков ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 90 с. : ил. - Электронная библиотека ТИУ.	ЭР*	30	100	+
7	Организация и методика проведения занятий по волейболу в техническом вузе : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Т. С. Кланюк, М. Н. Артамонова, М. Ю. Решонова ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 100 с. - Электронная библиотека ТИУ.	ЭР*	30	100	+
8	Клюшникова, Е. А. Основы теории трезвости : электронный учебник / Е. А. Клюшникова ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. URL: https://educon2.tyuiu.ru/mod/resource/view.php?id=801950	ЭР*	30	100	+
9	Наймушина, А. Г. Физическая культура и спорт : учебник для студентов инженерно-технического	ЭР*	30	100	+

	вуза / А. Г. Наймушина ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 124 с. — Электронная библиотека ТИУ.				
10	Смирнова, И. А. Волейбол : электронное учебное пособие / И. А. Смирнова, А. В. Захарова, М. В. Ожиганова. - Тюмень : ТИУ, 2020. https://educon2.tyuiu.ru/mod/resource/view.php?id=801948 .	ЭР*	30	100	+
11	Электронное учебно-методическое пособие по баскетболу: по изучению дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки всех форм обучения / О. А. Драгич, Н. Н. Рябова, Е. А. Береснева, Р. Р. Тимканов ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. URL: https://educon2.tyuiu.ru/mod/resource/view.php?	ЭР*	30	100	+

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

Заведующий кафедрой ФК и С _____ С.И. Хромина
« ____ » _____ 2022 г.

Директор БИК _____ Д.Х. Каюкова
« ____ » _____ 2022 г.