

Документ подписан простой электронной подписью  
Информационное агентство  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 15.04.2024 16:02:55  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

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

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель экспертной комиссии  
\_\_\_\_\_ С.И. Хромина  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины: Прикладная физическая культура

направление подготовки: 18.03.01 Химическая технология

направленность (профиль): Химическая технология переработки нефти и газа

форма обучения: очная/заочная

Рабочая программа разработана для обучающихся по направлению подготовки 18.03.01 «Химическая технология», направленность (профиль) «Химическая технология переработки нефти и газа»

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании кафедры физического воспитания

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

на заседании кафедры физической культуры и спорта

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

Рабочую программу разработали:

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

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

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

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

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

Задачи дисциплины:

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

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

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

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знание:

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

умение:

- использовать средства и методы физического воспитания для повышения уровня физической готовности
- осуществлять подбор физических упражнений для разнонаправленных комплексов

владение:

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

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

## 3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Знать (З1) нормы индивидуальной физической подготовленности и индивидуальные способы ее поддержания
		Уметь (У1) использовать средства физической культуры для поддержания индивидуальных физических качеств
		Владеть (В1) должной индивидуальной физической подготовленностью, оптимально поддерживающей функциональное здоровье
	УК-7.2. Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта,	Знать (З2) нормы здорового образа жизни
		Уметь (У2) рационально распределять режим двигательной активности и режим отдыха в

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

#### 4. Объем дисциплины

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

Таблица 4.1

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

#### 5. Структура и содержание дисциплины

##### 5.1. Структура дисциплины

- очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины по видам физкультурно-спортивной деятельности		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование вида физкультурно-спортивной деятельности	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b> (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)									
2 семестр									
1	1	ВОЛЕЙБОЛ	0	68	0	0	68	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
3 семестр									
2	2	ВОЛЕЙБОЛ	0	68	0	0	68	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
4 семестр									
3	3	ВОЛЕЙБОЛ	0	64	0	6	70	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
5 семестр									
4	4	ВОЛЕЙБОЛ	0	68	0	0	68	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
6 семестр									
5	5	ВОЛЕЙБОЛ	0	52	0	2	54	УК-7.1	Результат сдачи текущих нормативов.

								УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>320</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>328</b>			
<b>БАСКЕТБОЛ (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)</b>									
2 семестр									
1	1	БАСКЕТБОЛ	0	68	0	0	68	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
3 семестр									
2	2	БАСКЕТБОЛ	0	68	0	0	68	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
4 семестр									
3	3	БАСКЕТБОЛ	0	64	0	6	70	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
5 семестр									
4	4	БАСКЕТБОЛ	0	68	0	0	68	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
6 семестр									
5	5	БАСКЕТБОЛ	0	52	0	2	54	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>320</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>328</b>			
<b>СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами гиревого спорта и бокса)</b> <b>(moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)</b>									
2 семестр									
1	1	СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами гиревого спорта и бокса)	0	68	0	0	68	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
3 семестр									
2	2	СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами гиревого спорта и бокса)	0	68	0	0	68	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
4 семестр									
3	3	СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами гиревого спорта и бокса)	0	64	0	6	70	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
5 семестр									
4	4	СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами гиревого спорта и бокса)	0	68	0	0	68	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
6 семестр									
5	5	СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами гиревого спорта и бокса)	0	52	0	2	54	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>320</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>328</b>			
<b>ФИТНЕС - АЭРОБИКА (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)</b>									
2 семестр									

1	1	ФИТНЕС - АЭРОБИКА	0	68	0	0	68	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
3 семестр									
2	2	ФИТНЕС - АЭРОБИКА	0	68	0	0	68	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
4 семестр									
3	3	ФИТНЕС - АЭРОБИКА	0	64	0	6	70	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
5 семестр									
4	4	ФИТНЕС - АЭРОБИКА	0	68	0	0	68	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
6 семестр									
5	5	ФИТНЕС - АЭРОБИКА	0	52	0	2	54	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>0</b>	<b>320</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>328</b>		
<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (с элементами легкой атлетики и туризма)</b> (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)									
2 семестр									
1	1	Профессионально- прикладная физическая подготовка (с элементами легкой атлетики и туризма)	0	68	0	0	68	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
3 семестр									
2	2	Профессионально- прикладная физическая подготовка (с элементами легкой атлетики и туризма)	0	68	0	0	68	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
4 семестр									
3	3	Профессионально- прикладная физическая подготовка (с элементами легкой атлетики и туризма)	0	64	0	6	70	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
5 семестр									
4	4	Профессионально- прикладная физическая подготовка (с элементами легкой атлетики и туризма)	0	68	0	0	68	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
6 семестр									
5	5	Профессионально- прикладная физическая подготовка (с элементами легкой атлетики и туризма)	0	52	0	2	54	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>0</b>	<b>320</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>328</b>		
<b>ПЛАВАНИЕ (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)</b>									
2 семестр									
1	1	ПЛАВАНИЕ	0	68	0	0	68	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности

3 семестр									
2	2	ПЛАВАНИЕ	0	68	0	0	68	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
4 семестр									
3	3	ПЛАВАНИЕ	0	64	0	6	70	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
5 семестр									
4	4	ПЛАВАНИЕ	0	68	0	0	68	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
6 семестр									
5	5	ПЛАВАНИЕ	0	52	0	2	54	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>0</b>	<b>320</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>328</b>		

### заочная форма обучения (ЗФО)

Таблица 5.1.2

№ п/п	Структура дисциплины/модуля по видам физкультурно-спортивной деятельности		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование вида физкультурно-спортивной деятельности	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3 семестр (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)									
1	1	ВОЛЕЙБОЛ	0	2	0	60	62	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат тестирование физической подготовленности Результат защиты реферативной работы (Moodle)
2	2	БАСКЕТБОЛ	0	2	0	60	62		
3	3	ПРОФЕССИОНАЛЬНО - ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА с элементами легкой атлетики и туризма	0	2	0	60	62		
4	4	СИЛОВОЙ ФИТНЕС с элементами гиревого спорта и бокса	0	2	0	60	62		
5	5	ФИТНЕС - АЭРОБИКА	0	2	0	60	62		
6	6	ПЛАВАНИЕ	0	0	0	14	14		
6	6	Контрольный зачет	0	0	0	4	4		
<b>ВСЕГО:</b>			<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>318</b>	<b>328</b>		

### очно-заочная форма обучения (ОЗФО)

Не реализуется.

## 5.2. Содержание дисциплины.

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

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



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

	17	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>					
<b>3 семестр</b>							
2	1	Развитие двигательных способностей. Повторение перемещений по площадке. Повторение передач. Учебная игра.	Развитие скоростно-координационных качеств и меткости. Обучение передачам мяча двумя руками в динамике, в движении, при подбросе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра.	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса. Обучение основам техники удержание гири на груди. Круговая тренировка.	Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 8 упражнений. Медитация.	Вводное занятие. Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике метания малого мяча на дальность. Эстафета с этапами на меткость.	Вводное занятие. Повторение техники правильного дыхания в воде. Погружения в воду. Ныряние, задержки дыхания. Игры.
	2	Развитие координационных качеств. Повторение приема снизу, двумя руками. Учебная игра, первая передача в зону.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам. Учебная игра.	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Обучение технике толчка гири 16 кг. Круговая тренировка.	Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 10 упражнений. Медитация.	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике прыжка в длину, с места. Многоскоки. Контрольное испытание прыжков в длину. Эстафеты с прыжковыми этапами через препятствия.	Повторение стиля плавания кроль на груди. Постановка дыхания. Проплыwanie 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. Проплыwanie отрезков кролем на груди – 7 x 50 м.
	4	Развитие координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, в зонах 5,3,4 и 6,2,3, стоя лицом к цели. Повторить технику падений. Учебная игра.	Развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам владения мячом. Учебная игра.	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц груди и спины. Совершенствование техники гири 16 кг. Круговая тренировка.	Развитие двигательного качества. Стэп-аэробика. Комплекс из 14 упражнений. Медитация.	Развитие скоростного качества. Обучение технике низкого старта, финиша, постановка дыхания в беге на 100 м. Контрольный забег на 100 м. Эстафета с вязкой узлов с туристским снаряжением	Повторение стиля плавания кроль на груди. Техника работы рук и ног в координации. Общая дистанция 800 м.
	5	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча сверху двумя руками, в зонах 1,2,3. Повторить передачу в прыжке. Учебная игра.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом в парах. Учебная игра.	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса и спины. Совершенствование техники толчка двух гири 16 кг. Круговая трен-ка.	Развитие двигательного качества. Стэп-аэробика. Комплекс из 16 упражнений. Медитация.	Развитие скоростного качества. Обучение технике высоко старта, рывка на финише в бега на 300 м., Контрольный забег на 300 м. Игра.	Повторение стиля плавания кроль в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 1 гребок. Общая дистанция - 800 м.
	6	Развитие двигательного-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, в зонах 6,3,2 и 6,3,4, стоя спиной к цели. Учебная игра.	Сопряженное развитие скоростно-силовых качеств и меткости. Обучение тактическим приемам. Учебная игра.	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц рук, плечевого пояса, груди. Совершенствование техники толчка двух гири 16 кг. Круговая тренировка.	Развитие силовой выносливости. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 18 упражнений. Медитация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Командная эстафета с туристским снаряжением	Повторение стиля плавания кроль на спине в полной координации – 300 м. Постановка дыхания, вдох через 2 гребка. Общая дистанция - 800 м.
	7	Развитие силы и точности движений. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра.	Сопряженное развитие скоростно-силовых качеств и координации. Обучение тактическим приемам взаимодействия. Учебная игра.	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц таза и ног. Обучение технике рывка гири 24 кг. Круговая тренировка.	Развитие силы. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 20 упражнений. Медитация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета с туристским снаряжением на вязку узлов.	Повторение стиля плавания кроль на спине в полной координации – 400 м. Общая дистанция - 800 м. Эстафеты.
	8	Развитие силы и точности движений. Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному блокированию. Учебная игра.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра.	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц спины, плечевого пояса, ног. Обучение технике рывка гири 24 кг. Круговая тренировка.	Развитие скорости. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 22 упражнений. Медитация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие силового качества. Обучение технике отжиманий от пола. Контрольное отжимание. Эстафета с туристским снаряжением, с карабинами.	Повторение стиля плавания кроль на груди в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 3 гребка. Общая дистанция - 1000 м.
	9	Развитие силы и точности движений. Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному блокированию. Учебная игра.	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение передачам двумя руками в динамике, в движении, при подбросе 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. Проплыwanie отрезков кролем на груди, с доской – 5 х 50 м.	
11	Развитие силы и координации. Повторение одиночного блокирования. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение проработке мышц туловища. Обучение технике толчка гири 24 кг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие гибкости. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 10 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие силового качества. Обучение сгибанию туловища из положения, лежа, в сед. Эстафета на прыжки через препятствия, по «кочкам»	Повторение стиля плавания брасс. Техника выполнения руками. Проплыwanie отрезков брасом, с доской в ногах – 50 м. Дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль на груди.	
12	Развитие точности движений и силы. Повторение верхней боковой подачи. Прием мяча. Эстафеты.	Развитие координационных способностей и быстроты. Обучение передачи мяча одной рукой (в статическом положении). Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие гибкости. Обучение проработке мышц тазового пояса, ног, стоп. Обучение технике толчка гири 24 кг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силовой выносливости. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 12 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финишного рывка, правильного дыхания в беге на ср. дистанцию. Контрольные забеги на 500/1000, с использованием туристского снаряжения.	Повторение стиля плавания брасс, в полной координации. Дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль.	
13	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Обучение блокированию двумя игроками. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Учебная игра.	Развитие координационных способностей. Обучение передачи одной рукой в динамическом положении. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силового качества. Обучение проработке мышечного корсета. Обучение технике толчка гири 24 кг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 14 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Забеги с преодолением препятствий в туристском снаряжении	Повторение стиля плавания брасс, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Дистанция – 400 – брасс, 500 – кроль.	
14	Развитие скорости реакции. Обучение постановки блока. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силовых способностей. Обучение передач мяча с ударом о пол. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силового качества. Обучение проработке мышц брюшного пресса. Обучение технике толчка гири 24 кг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 16 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 2000/3000м.	Повторение стиля плавания брасс, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль.	
15	Развитие силовых способностей. Разыгрывание мяча в тройках. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие координационных способностей. Обучение передач мяча в парах в динамическом положении. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростно-силового качества. Обучение проработке мышц ног в прыжке. Обучение технике толчка двух гирь 24 кг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 18 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие координации. Обучение бегу со сменой направлений. Бег по контрольным точкам, по туристскому маршруту.	Повторение техники нырания, со стартом с тумбочки, с бортика. Дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. Игры.	
16	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Обучение подачам мяча через сетку. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие меткости. Броски мяча в кольцо со штрафной линии. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростно-силового качества. Обучение проработке рук в подтягиваниях и отжиманиях. Обучение технике толчка двух гирь 24 кг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 20 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие меткости. Метание меча на точность попадания. Эстафета с туристским снаряжением, на точность броска и фиксации веревки. Подготовка к сдаче нормативов.	Общая дистанция 1000 м. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	
(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.							
17	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>						
<b>4 семестр</b>							
3	1	Развитие двигательных способностей. Совершенствование перемещений по площадке. Повторение передач. Учебная игра.	Развитие сопряженного качества скоростной силы и скорости реакции. Передачи двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра.	Совершенствование силового качества. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса. Совершенствование рыбка гири 24 кг. Круговая тренировка.	Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика. Комплекс из 8 упражнений. Медитация.	Вводное занятие Развитие скоростно-силового качества. Повторение техники метания малого меча на дальность. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами. Эстафета с силовыми этапами.	Вводное занятие. Повторение стиля кроль на груди. Проплыwanie отрезков кролем на груди – 7 х 50 м. Эстафеты.

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

			нормативов.			испытанием.	
11	Развитие силы и координации. Совершенствование одиночного блокирования. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скоростно-координационных качеств. Обучение нанесению боковых ударов в голову из боевой стойки. Круговая тренировка	Развитие силового качества. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 10 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие силового качества. Бодифлекс. Повторение техники сгибания туловища из положения, лежа, в сед. Правила проведения испытания. Эстафета с контрольными силовыми этапами	Повторение плавания брассом, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения. Дистанция – 400 – брасс, 500 – кроль.	
12	Развитие точности движений и силы. Совершенствование верхней боковой подачи. Прием мяча. Эстафеты.	Развитие координационных способностей и быстроты. Передача мяча одной рукой (в статическом положении). Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование силовой выносливости. Обучение передвижениям в боевой и фронтальной стойке. Круговая тренировка	Развитие выносливости. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 12 станций. Растяжка.	Развитие выносливости. Повторение техники старта, финишного рывка, правильного дыхания в беге на ср. дистанцию. Контрольные забеги на 500/1000 м.	Повторение плавания брассом, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения. Дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль.	
13	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Совершенствование блокирования двумя игроками. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Учебная игра.	Развитие координационных способностей. Передачи одной рукой в статическом положении. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование силы рук. Обучение передвижениям в боевой стойке с нанесением прямых ударов в голову. Круговая тренировка	Развитие гибкости. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 14 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие выносливости. Повторение техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольные забеги на 1000/1500м. Восстановление после бега.	Повторение техники ныряния, со стартом, с тумбочки, с бортика. Дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. Игры.	
14	Развитие скоростно-координационных качеств. Совершенствование верхней прямой подачи. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростно-координационных качеств. Совершенствование броска в кольцо со штрафной линии. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением прямых ударов в голову. Круговая тренировка	Развитие координации. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, Универсальный комплекс. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие выносливости. Повторение техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 2000/3000м. Восстановление после бега.	Общая дистанция 1000 м. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	
(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.							
15	<b>Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a></b>						
16	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила, судейство	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила, судейство	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила, судейство	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила, судейство	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила, судейство	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила, судейство	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила, судейство
17	Техника безопасности на занятиях спортом. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Техника безопасности на занятиях спортом. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Техника безопасности на занятиях спортом. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Техника безопасности на занятиях спортом. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Техника безопасности на занятиях спортом. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Техника безопасности на занятиях спортом. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Техника безопасности на занятиях спортом. Правила оказания неотложной помощи при травмах.
18	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.	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.
<b>5 семестр</b>							
4	1	Совершенствование перемещений, передач. Двусторонняя игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование техники передачи – взаимодействие. Повторение бросков в кольцо. Игра.	Совершенствование силы. 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	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 10 упражнений, связки.	Совершенствование техники отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Эстафета	Повторение плавания кроль на груди в полной координации. Общая дистанция 1000 м. Игры

				в корпус. Круговая тренировка		на преодолении препятствий в связке по три	
4	Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение блокированию двумя игроками. Игра.	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Учебная игра.	Совершенствование силовой выносливости. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением прямых ударов в корпус. Круговая тренировка	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 12 упражнений, связки.	Совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. Правила проведения подтягивания. Эстафета на установку туристского снаряжения.	Повторение плавания брасс в полной координации. Общая дистанция 800 м. Игры.	
5	Совершенствование передачи, стоя спиной к цели. Совершенствование 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 тренировка	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 скростно-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.	
10	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.						
<b>Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a></b>							
<b>6 семестр</b>							
5	1	Совершенствование перемещений. Повторение передач. Двусторонняя игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование техники передачи – взаимодействие. Повторение бросков в кольцо. Игра.	Совершенствование силовой выносливости. Обучение выполнению защитных действий от прямых ударов в голову. Круговая тренировка	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 6 упражнений. Релаксация.	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Командная эстафета на преодоление контрольных туристских этапов.	Вводное занятие. Совершенствование: кроль на груди в полной координации с постановкой дыхания. Дистанция 600 м. Эстафеты.
	2	Совершенствование передач и приемов. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование передач одной рукой. Игра.	Совершенствование силовой выносливости. Обучение выполнению защитных действий от боковых ударов в голову. Круговая тренировка	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 8 упражнений. Релаксация.	Совершенствование техники челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета нахождение тур. этапов по пересеченной местности.	Совершенствование плавания кроль на груди в полной координации. Общая дистанция 800 м. Игры.
	3	Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование технико-тактических действий.	Совершенствование силовой выносливости. Обучение выполнению защитных	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 10 упражнений. Релаксация.	Совершенствование техники отжиманий от пола. Правила проведения испытания.	Совершенствование плавания кроль на груди в полной координации. Общая дистанция

	одиночного блока. Игра.	Учебная игра. Правила судейства.	действий от боковых ударов в голову. Круговая тренировка		Контрольное отжимание. Эстафета на прохождение тур. этапов по пересеченной местности в тур. снаряжении.	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 е блокирования двумя игроками. Игра.	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Совершенствование тактических действий. Учебная игра.	Совершенствование скоростно-силовой подготовки. Обучение выполнению защитных действий шагом назад. Круговая тренировка	Совершенствование силового качества. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Скиппинг. Комплекс из 14 упражнений. Релаксация.	Совершенствование техники приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Игры на установку тур. палатки.	Совершенствование плавания брасс в полной координации. Общая дистанция 1000 м. Эстафеты.
6	Совершенствование техники, падений. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Сопряженное развитие скоростно-силовой выносливости. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скорости. Обучение выполнению защитных действий шагом в сторону. Круговая тренировка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скоростно-силового качества. Скиппинг. Комплекс из 16 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование техники прокачки пресса. Контрольные испытания. Эстафета на преодоление этапов по пересеченной местности в тур. снаряжении.	Совершенствование плаванию дельфином. Постановка дыхания – 200 м. Общая дистанция 800 м. Эстафеты.
7	Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование выносливости. Обучение выполнению защитных действий 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.
10	(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) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>					
11	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека

5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.

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

**Практические занятия** **ОФО**

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час. ОФО	Тема практического занятия по видам физкультурно-спортивной деятельности
1	2	3	4
<b>ВОЛЕЙБОЛ (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск).</b>			
<b>2 семестр</b>			
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). <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
<b>Итого во 2 семестре:</b>		<b>68</b>	
<b>3 семестр</b>			
1	2	4	Развитие двигательных способностей. Повторение перемещений по площадке. Повторение передач. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Развитие координационных качеств. Повторение приема снизу, двумя руками. Учебная игра, первая передача в зону. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		4	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение нижней прямой подачи. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		4	Развитие координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, в зонах 5,3,4 и 6,2,3, стоя лицом к цели. Повторить технику падений. Учебная игра.
5		4	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча сверху двумя руками, в зонах 1,2,3. Повторить передачу в прыжке. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электр устройств
6		4	Развитие двигательных-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, в зонах 6,3,2 и 6,3,4, стоя спиной к цели. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		4	Развитие силы и точности движений. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
8		4	Развитие силы и точности движений. Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному блокированию. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		4	Развитие силы и точности движений. Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному блокированию. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		4	Развитие силовых способностей. Повторение прямого нападающего удара. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
11		4	Развитие силы и координации. Повторение одиночного блокирования. Повторение нападающего удара. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
12		4	Развитие точности движений и силы. Повторение верхней боковой подачи. Прием мяча. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
13		4	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Обучение блокированию двумя игроками. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электр устройств
14		4	Развитие скорости реакции. Обучение постановки блока. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
15		4	Развитие силовых способностей. Разыгрывание мяча в тройках. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств



16		4	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Обучение подачам мяча через сетку. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
17		4	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов). <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
<b>Итого в 3 семестре:</b>		<b>68</b>	
<b>4 семестр</b>			
1	3	4	Развитие двигательных способностей. Совершенствование перемещений по площадке. Повторение передач. Учебная игра. 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. 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
<b>Итого в 4 семестре:</b>		<b>64</b>	
<b>5 семестр</b>			
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
<b>Итого в 5 семестре:</b>		<b>68</b>	
<b>6 семестр</b>			
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		4	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	Совершенствования одиночного блокирования. Повторение действий в нападении и защите. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10			8
<b>Итого в 6 семестре:</b>		<b>52</b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>320</b>	

**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). <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
<b>Итого во 2 семестре:</b>		<b>68</b>	

**3 семестр**

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

**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) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
<b>Итого в 4 семестре:</b>		<b>64</b>	
<b>5 семестр</b>			
1	4	4	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование техники передачи – взаимодействие. Повторение бросков в кольцо. Игра. 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 электрустройств
9		8	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		8	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
<b>Итого в 5 семестре:</b>		<b>68</b>	
<b>6 семестр</b>			
1	5	4	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование техники передачи – взаимодействие. Повторение бросков в кольцо. Игра. 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 элек устройств
8		6	Развитие координационных способностей и быстроты Совершенствование технических приемов.. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		8	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		8	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
<b>Итого в 6 семестре:</b>		<b>52</b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>320</b>	
<b>СИЛОВОЙ ФИТНЕС С ЭЛЕМЕНТАМИ ГИРЕВОГО СПОРТА И БОКСА (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)</b>			
<b>2 семестр</b>			
1	1	4	Развитие силовых способностей. Обучение основам техники рывка одной рукой. Круговая тренировки. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц шеи, груди, верхнего плечевого пояса. Обучение основам техники рывка одной рукой. Круговая тренировка Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		4	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Обучение основам техники рывка одной рукой. Круговая тренировка.Контроль самочувствия с помощью электронных устройств







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) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
<b>Итого в 4 семестре:</b>		<b>64</b>	
<b>5 семестр</b>			
1	4	4	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 6 упражнений, связки. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 8 упражнений, связки. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		6	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 10 упражнений, связки. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		6	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 12 упражнений, связки. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		8	Совершенствование силового качества. Фитбол-аэробика. Комплекс из 6 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		8	Совершенствование скоростно-силового качества. Фитбол-аэробика. Композиция из 8 упражнений, связки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		8	Совершенствование скоростно-координационного качества. Фитбол-аэробика. Комплекс из 10 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
8		8	Совершенствование выносливости. Фитбол-аэробика. Комплекс из 12 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		8	Совершенствование гибкости и скорости. Фитбол-аэробика. Комплекс из 14 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		8	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
<b>Итого в 5 семестре:</b>		<b>68</b>	
<b>6 семестр</b>			
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		4	Совершенствование скоростно-координационного качества. Скиппинг. Комплекс из 18 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
8		8	Совершенствование выносливости. Скиппинг. Комплекс из 20 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		8	Совершенствование гибкости. Скиппинг. Комплекс из 22 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		8	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
<b>Итого в 6 семестре:</b>		<b>52</b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>320</b>	
<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ И ТУРИЗМА</b> (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск).			
<b>2 семестр</b>			
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) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
<b>Итого во 2 семестре:</b>		<b>68</b>	
<b>3 семестр</b>			
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) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
<b>Итого в 3 семестре:</b>		<b>68</b>	
<b>4 семестр</b>			
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) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
<b>Итого в 4 семестре:</b>		<b>64</b>	
<b>5 семестр</b>			
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) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
<b>Итого в 5 семестре:</b>		<b>68</b>	
<b>6 семестр</b>			
1	5	4	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Командная эстафета на преодоление контрольных туристских этапов.
2		4	Совершенствование техники челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета на прохождение тур. этапов по пересеченной местности.
3		4	Совершенствование техники отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Эстафета на прохождение тур. этапов по пересеченной местности в тур. снаряжении.
4		4	Совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. Правила проведения подтягивания. Контроль. Игры на установку тур. оборудования.
5		4	Совершенствование техники приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Игры на установку тур. палатки.
6		4	Совершенствование техники прокачки пресса. Контрольные испытания. Эстафета на преодоление этапов по пересеченной местности в тур. снаряжении.
7		4	Совершенствование техники бега на ср. дистанцию Контрольный забег на 500/1000м.
8		8	Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 1000/1500м.
9		8	Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания беге на длинную дистанцию Контрольный забег 2000/3000м.
10		8	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
<b>Итого в 6 семестре:</b>		<b>52</b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>320</b>	
<b>ПЛАВАНИЕ (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск).</b>			
<b>2 семестр</b>			
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) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
<b>Итого за 5 семестр:</b>		<b>68</b>	
6 семестр			
1	5	4	Вводное занятие. Совершенствование: кроль на груди в полной координации с постановкой дыхания. Дистанция 600 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Совершенствование плавания кроль на груди в полной координации Общая дистанция 800 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		4	Совершенствование плавания кроль на груди в полной координации Общая дистанция 1000 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		4	Совершенствование плавания брасс в полной координации. Общая дистанция 800 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		4	Совершенствование плавания брасс в полной координации Общая дистанция 1000 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		4	Совершенствование плаванию дельфином. Постановка дыхания – 200 м. Общая дистанция 800 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		4	Совершенствование плавания дельфином – 300 м., в полной координации. Общая дистанция - 1000 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
8		8	Совершенствование плавания дельфином – 400 м. Общая дистанция – 1000 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		8	Совершенствование: кроль – 500, брасс – 500. Контрольные заплывы. <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> . Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		8	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> . Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
<b>Итого за 6 семестр:</b>		<b>52</b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>320</b>	

## Практические занятия ЗФО

Таблица 5.2.2

№ 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. Обучение технике ведения мяча, с резкой сменой направлений. Эстафеты с элементами ведения мяча. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
3	3 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ	1	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике прыжка в длину, с места. Тестирование прыжка.

	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.
<b>Всего:</b>		<b>10</b>	

Очно-заочная форма обучения - не реализуется.

Лабораторные работы Учебным планом не предусмотрены.

Самостоятельная работа студента ОФО

Таблица 5.2.3

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

6 семестр				
12	5	2	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	Изучение теоретического материала
<b>ВСЕГО:</b>		<b>8</b>		
ФИТНЕС - АЭРОБИКА				
4 семестр				
13	3	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила, судейство.	Изучение теоретического материала
14		2	Техника безопасности в фитнесе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	
15		2	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
6 семестр				
16	5	2	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	Изучение теоретического материала
<b>ВСЕГО:</b>		<b>8</b>		
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ И ТУРИЗМА				
4 семестр				
17	3	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила, судейство.	Изучение теоретического материала
18		2	Техника безопасности в фитнесе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	
19		2	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
6 семестр				
20	5	2	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	Изучение теоретического материала
<b>ВСЕГО:</b>		<b>8</b>		
ПЛАВАНИЕ				
4 семестр				
21	3	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила, судейство.	Изучение теоретического материала
22		2	Техника безопасности в спорте. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	
23		2	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
6 семестр				
24	5	2	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	Изучение теоретического материала
<b>ВСЕГО:</b>		<b>8</b>		

### 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	1-5	120	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила игры в волейбол, баскетбол.	Изучение теоретического материала по разделам программы
2		60	Техника безопасности в спорте. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	
3		120	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
4		14	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>314</b>		

Очно-заочная форма обучения - не реализуется.

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

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

#### 6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены

#### 7. Контрольные работы заочной формы обучения

Контрольные работы учебным планом предусмотрены.

#### 8. Оценка результатов освоения дисциплины

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

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

Таблица 8.2.1

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

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

Таблица 8.2

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

#### 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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

- Национальная электронная библиотека (НЭБ)
- Библиотеки нефтяных вузов России :
- Электронная нефтегазовая библиотека РГУ нефти и газа им. Губкина <http://elib.gubkin.ru/>,
- Электронная библиотека Уфимского государственного нефтяного технического университета <http://bibl.rusoil.net/> ,
- Библиотечно-информационный комплекс Ухтинского государственного технического университета УГТУ <http://lib.ugtu.net/books>
- Электронная справочная система нормативно-технической документации «Технорматив»

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

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office Professional Plus.

### 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

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

Таблица 10.1

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
	Прикладная физическая культура	<p>Практические занятия:            Спортивный зал (тренажерный зал) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.            Оснащенность:            Волейбольные мячи-15, гимнастические маты-8, скакалки-20, гантели-20, штанга-2, изогнутый гриф-2, перекладина-4, теннисный стол-4, теннисные мячи-10, теннисные ракетки-12, скамейки гимнастические-10, мяч набивной-15, антенны-2, фишки-40, коврики для фитнеса-20, степ-платформа-20, электронное табло -1, звуковая система оповещения при пожаре-1, гимнастическая стенка-10, судейская вышка волейбольная-1, флажки -10.            Баскетбольные мячи-15, баскетбольные щиты с кольцами-2, гимнастические маты-8, скакалки-20, перекладина-4, гимнастические обручи-6.</p>	<p>625000, г. Тюмень,            ул. Володарского, д. 38,            (Спортивный зал)</p>
		<p>Практические занятия:            Бассейн для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p>	<p>625001, г. Тюмень,            ул. Луначарского, д. 2 к.5            (СК «Зодчий»)</p>

## **11. Методические указания по организации СРС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

К изучению предлагается теоретический материал:

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



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

Дисциплина: **Прикладная физическая культура**

Код, направление подготовки: **18.03.01 Химическая технологии**

Направленность (профиль): **Химическая технология переработки нефти и газа производства**

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
УК-7	УК-7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Знать (31) нормы индивидуальной физической подготовленности и индивидуальные способы ее поддержания	Не знает нормы индивидуальной физической подготовленности и индивидуальные способы ее поддержания	Не уверенно знает нормы индивидуальной физической подготовленности и индивидуальные способы ее поддержания	Демонстрирует хорошие знания нормы индивидуальной физической подготовленности и индивидуальные способы ее поддержания	Демонстрирует отличные знания нормы индивидуальной физической подготовленности и индивидуальные способы ее поддержания
		Уметь (У1) использовать средства физической культуры для поддержания индивидуальных физических качеств	Не умеет использовать средства физической культуры для поддержания индивидуальных физических качеств	Умеет использовать средства физической культуры для поддержания индивидуальных физических качеств, допускает ошибки	Использует средства физической культуры для поддержания индивидуальных физических качеств, допускает незначительные ошибки	Отлично использует средства физической культуры для поддержания индивидуальных физических качеств
		Владеть (В1) индивидуальной физической подготовленностью, оптимально поддерживающей функциональное здоровье	Не владеет индивидуальной физической подготовленностью, оптимально поддерживающей функциональное здоровье	Не уверенно владеет индивидуальной физической подготовленностью, оптимально поддерживающей функциональное здоровье	Владеет индивидуальной физической подготовленностью, оптимально поддерживающей функциональное здоровье	Уверенно владеет индивидуальной физической подготовленностью, оптимально поддерживающей функциональное здоровье
	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и	Знать (32) нормы здорового образа жизни	Демонстрирует отсутствие знаний о нормах здорового образа жизни	Демонстрирует частичные знания о нормах здорового образа жизни	Демонстрирует хорошие знания о нормах здорового образа жизни	Демонстрирует отличные знания о нормах здорового образа жизни
		Уметь (У2) рационально распределять режим двигательной активности	Не умеет рационально распределять режим двигательной активности	Умеет рационально распределять режим двигательной активности	Умеет распределять режим двигательной активности и режим	Отлично умеет распределять режим двигательной активности и режим отдыха в

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
	укрепления здоровья и психофизической подготовки	и режим отдыха в повседневной жизни	активности и режим отдыха в повседневной жизни	и режим отдыха в повседневной жизни, допускает ошибки	отдыха в повседневной жизни, допускает незначительные ошибки	повседневной жизни
		Владеть (В2) основами физической культурой и спортом для осознанного выбора здоровосберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности	Не владеет основами физической культурой и спортом для осознанного выбора здоровосберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности	Плохо владеет основами физической культурой и спортом для осознанного выбора здоровосберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности	Хорошо владеет основами физической культурой и спортом для осознанного выбора здоровосберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности	Идеально владеет основами физической культурой и спортом для осознанного выбора здоровосберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности
	УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Знать (З3) методы сохранения и укрепления физического здоровья	Не знает методы сохранения и укрепления физического здоровья	Частично знает методы сохранения и укрепления физического здоровья	Знает методы сохранения и укрепления физического здоровья	Отлично знает методы сохранения и укрепления физического здоровья
		Уметь (У3) использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития и поддержания здоровья	Не умеет использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития и поддержания здоровья	Не уверенно умеет использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития и поддержания здоровья	Уверенно использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития и поддержания здоровья	Уверенно использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития и поддержания здоровья, осваивает комплекс ВФСК ГТО
		Владеть (В3) техникой выполнения физических упражнений	Не владеет техникой 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: **18.03.01 Химическая технологии**

Направленность (профиль): **Химическая технология переработки нефти и газа производства**

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор издательство, вид издания, год издания	Количество Экземпляров БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного вариантов ЭБС (+/-)
1	Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/489119">https://urait.ru/bcode/489119</a>	ЭР*	60	100	+
2	Смирнова, И. А. Волейбол : электронное учебное пособие / И. А. Смирнова, А. В. Захарова, М. В. Ожиганова. - Тюмень : ТИУ, 2020.— URL: <a href="https://educon2.tyuiu.ru/mod/resource/view.php?id=801948">https://educon2.tyuiu.ru/mod/resource/view.php?id=801948</a> .	ЭР*	60	100	+
3	Хромина, С. И. Основы плавания : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Н. А. Батыршина, В. В. Горчицкий ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 94 с. : ил. - Электронная библиотека ТИУ	5+ЭР*	60	100	+
4	Электронное учебно-методическое пособие по баскетболу: по изучению дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки всех форм обучения / О. А. Драгич, Н. Н. Рябова, Е. А. Береснева, Р. Р. Тимканов ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. – URL: <a href="https://educon2.tyuiu.ru/mod/resource/view.php?id=801959">https://educon2.tyuiu.ru/mod/resource/view.php?id=801959</a> .	ЭР*	60	100	+

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