Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 14.10.2026 15:07:07
Уникальный программный ключ:
3beb265d5d589e7ff4c954946f3ad99a1e70ac12

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель экспертной комиссии

_____ С.И. Хромина

«___» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: **Прикладная физическая культура**

для направлений подготовки, реализуемых по индивидуальным образовательным траекториям (Инженерный стандарт ТИУ)

форма обучения: **очная, заочная**

Рабочая программа разработана для направлений подготовки, реализуемых по индивидуальным образовательным траекториям (Инженерный стандарт ТИУ)

18.03.01 Химическая технология
28.03.03 Наноматериалы
13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника
27.03.04 Управление в технических системах

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры физической культуры и спорта

Заведующий кафедрой ФК и С _____ С.И. Хромина

Рабочая программа рассмотрена на заседании
кафедры физического воспитания

Заведующий кафедрой ФВ_____ В.Я. Субботин

Рабочую программу разработали:
С.И. Хромина, доцент, к. биол. н. доцент _____
В.Я. Субботин, доцент, к. пед наук_____
И.Н. Ибрагимов, доцент, к пед.наук_____
Н.А. Батыршина, ст. преподаватель_____
Е.Т. Дзоциева, ст. преподаватель_____
А.А. Востриков, ст. преподаватель_____
Т.С. Кланюк, ст. преподаватель_____
В.А. Заварзин, ст. преподаватель_____
М.Н. Саламатин, ст. преподаватель_____

1. Цели и задачи освоения дисциплины

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

Задачи дисциплины:

-воспитать ценностно-мотивационную потребность в физическом самосовершенствовании;

-совершенствовать физические качества, обеспечивающие повышение резервных возможностей организма

-формировать профессионально-прикладные двигательные умения и навыки

-формировать основы для проявления творчества в организации здорового образа жизни в социальной и профессиональной реализации

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

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

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знания:

- основ и принципов физической культуры и спорта - индивидуальный уровень физической подготовленности умения:
- использовать средства физической культуры и спорта в совершенствовании своей физической формы
- осуществлять подбор физических упражнений для составления индивидуального комплекса упражнений владения:
- техникой выполнения тестовых физических упражнений
- навыком планирования индивидуального тренировочного режима

3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечени	УК-7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Знать (З1) основы и правила построения тренировочного процесса
		Уметь (У1) планировать систему индивидуальной тренировки
		Владеть (В1) техникой построения индивидуального тренировочного комплекса

я полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.	Знать (З2) нормативы комплекса ГТО в своей возрастной ступени
		Уметь (У2) использовать физические упражнения и разнообразные средства для формирования индивидуальных физических качеств
		Владеть (В2) спортивно-туристическими навыками и разнообразными средствами физической культуры в освоении комплекса ГТО
	УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессиональноличностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Знать (З3) зоны тренировочного режима
		Уметь (У3) построить рациональный режим индивидуальной тренировки с использованием цифровых сервисов и устройств.
		Владеть (В3) техникой самоконтроля и восстановления с использованием электронных устройств

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 328 / 328 часов, предполагает выбор физкультурноспортивной деятельности:

Таблица 4.1

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Контроль, час	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8
ОФО	1/2	0	68	0	0	-	Зачёт
	2/3	0	68	0	0	-	Зачёт
	2/4	0	64	0	0	-	Зачёт
	3/5	0	68	0	2	-	Зачёт
	3/6	0	48	0	10	-	Зачёт
Всего, часов:	**-**	**0**	**316**	**0**	**12**	**-**	**-**
ЗФО	2/3	0	10	0	314	4	Зачет
Всего часов:		**0**	**10**	**0**	**314**	**4**	

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины

- очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины		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
1. ВОЛЕЙБОЛ (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)									
2 семестр									
1	1	ВОЛЕЙБОЛ	0	68	0	0	68	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях: 1. Выполнение техники верхней прямой подачи мяча через сетку 2. Выполнение передачи мяча сверху двумя руками во встречных колоннах у сетки, через сетку 3. Выполнение нижней подачи мяча на точность попадания 4. Выполнение техники верхней прямой подачи мяча через сетку 5. Выполнение приема мяча, отраженного от сетки 6. Выполнение верхней прямой подачи из-за лицевой линии 7. Выполнение приема мяча снизу, двумя руками. 8. Выполнение верхней прямой подачи из-за лицевой линии 9. Выполнение передачи мяча через сетку, в прыжке, на заднюю линию (Приложение 1) / Тест (Приложение 3)
3 семестр									

2	1	ВОЛЕЙБОЛ	0	68	0	0	68	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях: 1. Выполнение техники верхней прямой подачи мяча через сетку 2. Выполнение передачи мяча сверху двумя руками во встречных колоннах у сетки, через сетку 3. Выполнение нижней подачи мяча на точность попадания 4. Выполнение техники верхней прямой подачи мяча через сетку 5. Выполнение приема мяча, отраженного от сетки 6. Выполнение верхней прямой подачи из-за лицевой линии 7. Выполнение приема мяча снизу, двумя руками. 8. Выполнение верхней прямой подачи из-за лицевой линии 9. Выполнение передачи мяча через сетку, в прыжке, на заднюю линию (Приложение 1) / Тест (Приложение 3)
4 семестр									
3	1	ВОЛЕЙБОЛ	0	64	0	0	64	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях: 1. Выполнение техники верхней прямой подачи мяча через сетку 2. Выполнение передачи мяча сверху двумя руками во встречных колоннах у сетки, через сетку 3. Выполнение нижней подачи мяча на точность попадания 4. Выполнение техники верхней прямой подачи мяча через сетку 5. Выполнение приема мяча, отраженного от сетки 6. Выполнение верхней прямой подачи из-за лицевой линии 7. Выполнение приема мяча снизу, двумя руками. 8. Выполнение верхней прямой подачи из-за лицевой линии 9. Выполнение передачи мяча через сетку, в прыжке, на заднюю линию (Приложение 1) / Тест (Приложение 3)
5 семестр									

4	1	ВОЛЕЙБОЛ	0	68	0	2	70	УК-7.1 З1, У1, В1 УК-7.2 З2, У2 ,В2 УК-7.3 З3, У3, В3	Работа на практических занятиях: 1. Выполнение техники верхней прямой подачи мяча через сетку 2. Выполнение передачи мяча сверху двумя руками во встречных колоннах у сетки, через сетку 3. Выполнение нижней подачи мяча на точность попадания 4. Выполнение техники верхней прямой подачи мяча через сетку 5. Выполнение приема мяча, отраженного от сетки 6. Выполнение верхней прямой подачи из-за лицевой линии 7. Выполнение приема мяча снизу, двумя руками. 8. Выполнение верхней прямой подачи из-за лицевой линии 9. Выполнение передачи мяча через сетку, в прыжке, на заднюю линию (Приложение 1) / Тест (Приложение 3)
6 семестр									
5	1	ВОЛЕЙБОЛ	0	48	0	10	58	УК-7.1 З1, У1, В1 УК-7.2 З2, У2 ,В2 УК-7.3 З3, У3, В3	Работа на практических занятиях: 1. Выполнение техники верхней прямой подачи мяча через сетку 2. Выполнение передачи мяча сверху двумя руками во встречных колоннах у сетки, через сетку 3. Выполнение нижней подачи мяча на точность попадания 4. Выполнение техники верхней прямой подачи мяча через сетку 5. Выполнение приема мяча, отраженного от сетки 6. Выполнение верхней прямой подачи из-за лицевой линии 7. Выполнение приема мяча снизу, двумя руками. 8. Выполнение верхней прямой подачи из-за лицевой линии 9. Выполнение передачи мяча через сетку, в прыжке, на заднюю линию (Приложение 1) / Тест (Приложение 3)
ВСЕГО: со 2-6 семестр:			0	316	0	12	328		
2. БАСКЕТБОЛ (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)									
2 семестр									
1	2	БАСКЕТБОЛ	0	68	0	0	68	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях: 1. Выполнение передач мяча на месте и в парах 2. Выполнение ведения мяча с резкой сменной направлений 3. Выполнение ведения и броска мяча в кольцо

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

4	2	БАСКЕТБОЛ	0	68	0	2	70	УК-7.1 З1, У1, В1 УК-7.2 З2, У2 ,В2 УК-7.3 З3, У3, В3	Работа на практических занятиях: 1. Выполнение передач мяча на месте и в парах 2. Выполнение ведения мяча с резкой сменной направлений 3. Выполнение ведения и броска мяча в кольцо 4. Выполнение ведения и передач мяча в ведении 5. Выполнение передачи мяча в парах с броском в кольцо 6. Выполнение ведения мяча, с броском в кольцо с расстояния, на точность 7. Выполнение ведения мяча с обводкой партнера и броском в кольцо 8. Выполнение бросков в кольцо со штрафной линии 9. Выполнение технических и тактических приемов (Приложение 1) / Тест (Приложение 3)

6 семестр									
5	2	БАСКЕТБОЛ	0	48	0	10	58	УК-7.1 З1, У1, В1 УК-7.2 З2, У2 ,В2 УК-7.3 З3, У3, В3	Работа на практических занятиях: 1. Выполнение передач мяча на месте и в парах 2. Выполнение ведения мяча с резкой сменной направлений 3. Выполнение ведения и броска мяча в кольцо 4. Выполнение ведения и передач мяча в ведении 5. Выполнение передачи мяча в парах с броском в кольцо 6. Выполнение ведения мяча, с броском в кольцо с расстояния, на точность 7. Выполнение ведения мяча с обводкой партнера и броском в кольцо 8. Выполнение бросков в кольцо со штрафной линии 9. Выполнение технических и тактических приемов (Приложение 1) / Тест (Приложение 3)
ВСЕГО: со 2-6 семестр:			**0**	**316**	**0**	**12**	**328**		
3. СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами гиревого спорта и бокса) (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)									
2 семестр									
1	3	СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами гиревого спорта и бокса)	0	68	0	0	68	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях: 1. Выполнение техники проработки мышц груди 2. Выполнение техники проработки мышц шеи 3. Выполнение техники проработки мышц спины 4. Выполнение техники проработки мышц брюшного пресса 5. Выполнение техники проработки мышц плечевого пояса 6. Выполнение техники проработки мышц тазового пояса, ног 7. Выполнение проработки мышц шеи и рук 8. Выполнение техники жима гири 16 кг 9. Выполнение техники боксерского удара (Приложение 1) / Тест

									(Приложение 3)
3 семестр									
			0					Работа на	практических занятиях:
									1. Выполнение техники проработки мышц груди 2. Выполнение техники проработки мышц шеи
		СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами гиревого спорта и бокса)						УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3, В3	3. Выполнение техники проработки мышц спины 4.5. Выполнение техники проработки мышц брюшного прессаВыполнение техники проработки мышц плечевого пояса 6. Выполнение техники проработки мышц тазового пояса, ног 7. Выполнение проработки мышц шеи и рук 8. Выполнение техники жима гири 16 кг 9. Выполнение техники боксерского удара (Приложение 1) / Тест (Приложение 3)
2	3			68		0	0		
4 семестр									
3	3	СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами	0	64	0	0	64	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях: 1. Выполнение техники проработки мышц груди 2. Выполнение техники проработки мышц шеи

		гиревого спорта и бокса)							3. Выполнение техники проработки мышц спины 4. Выполнение техники проработки мышц брюшного пресса 5. Выполнение техники проработки мышц плечевого пояса 6. Выполнение техники проработки мышц тазового пояса, ног 7. Выполнение проработки мышц шеи и рук 8. Выполнение техники жима гири 16 кг 9. Выполнение техники боксерского удара (Приложение 1) / Тест (Приложение 3)
5 семестр									
4	3	СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами гиревого спорта и бокса)	0	68	0	2	70	УК-7.1 З1, У1, В1 УК-7.2 З2, У2 ,В2 УК-7.3 З3, У3, В3	Работа на практических занятиях: 1. Выполнение техники проработки мышц груди 2. Выполнение техники проработки мышц шеи 3. Выполнение техники проработки мышц спины 4. Выполнение техники проработки мышц брюшного пресса 5. Выполнение техники проработки мышц плечевого пояса 6. Выполнение техники проработки мышц тазового пояса, ног 7. Выполнение проработки мышц шеи и рук 8. Выполнение техники жима гири 16 кг 9. Выполнение техники боксерского удара (Приложение 1) / Тест (Приложение 3)
6 семестр									
5	3	СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами гиревого спорта и бокса)	0	48	0	10	58	УК-7.1 З1, У1, В1 УК-7.2 З2, У2 ,В2 УК-7.3 З3, У3, В3	Работа на практических занятиях: 1. Выполнение техники проработки мышц груди 2. Выполнение техники проработки мышц шеи 3. Выполнение техники проработки мышц спины 4. Выполнение техники проработки мышц брюшного пресса 5. Выполнение техники проработки мышц плечевого пояса 6. Выполнение техники проработки мышц тазового пояса, ног 7. Выполнение проработки мышц шеи и рук 8. Выполнение техники жима гири 16 кг 9. Выполнение техники боксерского удара (Приложение 1) / Тест (Приложение 3)
ВСЕГО: со 2-6 семестр:			**0**	**316**	**0**	**12**	**328**		
4. ФИТНЕС - АЭРОБИКА (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)									
2 семестр									

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

									9. Выполнение техники восстановления и релаксации (Приложение 1) / Тест (Приложение 3)
5 семестр									
4	4	Фитнес - аэробика	0	68	0	2	70	УК-7.1 З1, У1, В1 УК-7.2 З2, У2 ,В2 УК-7.3 З3, У3, В3	Работа на практических занятиях: 1. Выполнение композиции-связки из 12 движений стэп-аэробики 2. Выполнение композиции-связки из 12 движений танцевальной композиции 3. Выполнение 12 упражнений фитбол гимнастики 4. Выполнение техники связки из 12 упражнений калланетики 5. Выполнение техники связки из 12 поз йоги 6. Выполнение техники связки из 12 упражнений стретчинга 7. Выполнение техники связки из 12 упражнений бодифлекса 8. Выполнение техники связки из 12 упражнений на растягивание 9. Выполнение техники восстановления и релаксации (Приложение 1) / Тест (Приложение 3)
6 семестр									
5	4	Фитнес - аэробика	0	48	0	10	58	УК-7.1 З1, У1, В1	Работа на практических занятиях: 1. Выполнение композиции-связки из 12 движений стэп-аэробики
								УК-7.2 З2, У2 ,В2 УК-7.3 З3, У3, В3	2. Выполнение композиции-связки из 12 движений танцевальной композиции 3. Выполнение 12 упражнений фитбол гимнастики 4. Выполнение техники связки из 12 упражнений калланетики 5. Выполнение техники связки из 12 поз йоги 6. Выполнение техники связки из 12 упражнений стретчинга 7. Выполнение техники связки из 12 упражнений бодифлекса 8. Выполнение техники связки из 12 упражнений на растягивание 9. Выполнение техники восстановления и релаксации (Приложение 1) / Тест (Приложение 3)
ВСЕГО: со 2-6 семестр			**0**	**316**	**0**	**12**	**328**		

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

2 семестр

			0						Работа на практических занятиях:

1. Выполнение техники прыжка в длину, с места
2. Выполнение техники метания малого мяча на дальность
3. Выполнение техники бега на 100 метров

1 5 Легкая атлетика 68 0 0 68 УК-7.1 У1, В1 4. Выполнение техники эстафетного бега

УК-7.2 У2,В2 5. Выполнение техники челночного бега 3 х 10 м

УК-7.3 У3, В3 6. Выполнение техники отжиманий от пола

7. Выполнение техники подтягивания на высокой и низкой перекладине
8. Выполнение сгибания туловища из положения, лежа, в сед
9. Выполнение техники бега на 1000 метров (Приложение 1) / Тест (Приложение 3)

3 семестр

2	5	Легкая атлетика	0	68	0	0	68	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях: 1. Выполнение техники прыжка в длину, с места 2. Выполнение техники метания малого мяча на дальность 3. Выполнение техники бега на 100 метров 4. Выполнение техники эстафетного бега 5. Выполнение техники челночного бега 3 х 10 м 6. Выполнение техники отжиманий от пола 7. Выполнение техники подтягивания на высокой и низкой перекладине 8. Выполнение сгибания туловища из положения, лежа, в сед 9. Выполнение техники бега на 1000 метров (Приложение 1) / Тест (Приложение 3)

4 семестр

3	5	Легкая атлетика	0	64	0	0	64	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях: 1. Выполнение техники прыжка в длину, с места 2. Выполнение техники метания малого мяча на дальность 3. Выполнение техники бега на 100 метров 4. Выполнение техники эстафетного бега 5. Выполнение техники челночного бега 3 х 10 м

									6. Выполнение техники отжиманий от пола 7. Выполнение техники подтягивания на высокой и низкой перекладине 8. Выполнение сгибания туловища из положения, лежа, в сед 9. Выполнение техники бега на 1000 метров (Приложение 1) / Тест (Приложение 3)
5 семестр									
4	5	Легкая атлетика	0	68	0	2	70	УК-7.1 З1, У1, В1 УК-7.2 З2, У2 ,В2 УК-7.3 З3, У3, В3	Работа на практических занятиях: 1. Выполнение техники прыжка в длину, с места 2. Выполнение техники метания малого мяча на дальность 3. Выполнение техники бега на 100 метров 4. Выполнение техники эстафетного бега 5. Выполнение техники челночного бега 3 х 10 м 6. Выполнение техники отжиманий от пола 7. Выполнение техники подтягивания на высокой и низкой перекладине 8. Выполнение сгибания туловища из положения, лежа, в сед 9. Выполнение техники бега на 1000 метров (Приложение 1) / Контрольный тест (Приложение 3)
6 семестр									
5	5	Легкая атлетика	0	48	0	10	58	УК-7.1 З1, У1, В1 УК-7.2 З2, У2 ,В2 УК-7.3 З3, У3, В3	Работа на практических занятиях: 1. Выполнение техники прыжка в длину, с места 2. Выполнение техники метания малого мяча на дальность 3. Выполнение техники бега на 100 метров 4. Выполнение техники эстафетного бега 5. Выполнение техники челночного бега 3 х 10 м 6. Выполнение техники отжиманий от пола 7. Выполнение техники подтягивания на высокой и низкой перекладине 8. Выполнение сгибания туловища из положения, лежа, в сед 9. Выполнение техники бега на 1000 метров (Приложение 1) / Тест (Приложение 3)

ВСЕГО: со 2-6 семестр			**0**	**316**	**0**	**12**	**328**		
6. ПЛАВАНИЕ (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)									
2 семестр									
1	6	Плавание	0	68	0	0	68	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях: 1.Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5 х 50 м 2.Проплывание дистанции 100 м кролем на груди в полной координации 3.Проплывание дистанции 500 м кролем на груди в полной координации 4.Проплывание дистанции 100 м кролем на спине на время 5.Проплывание дистанции 100 м брассом на время 6.Проплывание дистанции 500 м брассом 7.Проплывание дистанции 100 м дельфином 8.Проплывание дистанциии 1000 м вольным стилем на время 9.Выполнение техники ныряния с тумбочки
									(Приложение 1) / Тест (Приложение 3)
3 семестр									
2	6	Плавание	0	68	0	0	68	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях: 1. Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5 х 50 м 2. Проплывание дистанции 100 м кролем на груди в полной координации 3. Проплывание дистанции 500 м кролем на груди в полной координации 4. Проплывание дистанции 100 м кролем на спине на время 5. Проплывание дистанции 100 м брассом на время 6. Проплывание дистанции 500 м брассом 7. Проплывание дистанции 100 м дельфином 8. Проплывание дистанциии 1000 м вольным стилем на время 9. Выполнение техники ныряния с тумбочки (Приложение 1) / Тест (Приложение 3)
4 семестр									

3	6	Плавание	0	64	0	0	64	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях: 1. Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5 х 50 м 2. Проплывание дистанции 100 м кролем на груди в полной координации 3. Проплывание дистанции 500 м кролем на груди в полной координации 4. Проплывание дистанции 100 м кролем на спине на время 5. Проплывание дистанции 100 м брассом на время 6. Проплывание дистанции 500 м брассом 7. Проплывание дистанции 100 м дельфином 8. Проплывание дистанциии 1000 м вольным стилем на время 9. Выполнение техники ныряния с тумбочки (Приложение 1) / Тест (Приложение 3)
5 семестр									
4	6	Плавание	0	68	0	2	70	УК-7.1 З1, У1, В1 УК-7.2 З2, У2 ,В2 УК-7.3 З3, У3, В3	Работа на практических занятиях: 1. Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5 х 50 м 2. Проплывание дистанции 100 м кролем на груди в полной координации 3. Проплывание дистанции 500 м кролем на груди в полной координации 4. Проплывание дистанции 100 м кролем на спине на время 5. Проплывание дистанции 100 м брассом на время 6. Проплывание дистанции 500 м брассом 7. Проплывание дистанции 100 м дельфином 8. Проплывание дистанциии 1000 м вольным стилем на время 9. Выполнение техники ныряния с тумбочки (Приложение 1) / Тест (Приложение 3)
6 семестр									
5	6	Плавание	0	48	0	10	58	УК-7.1 З1, У1, В1 УК-7.2 З2, У2 ,В2 УК-7.3 З3, У3, В3	Работа на практических занятиях: 1. Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5 х 50 м 2. Проплывание дистанции 100 м кролем на груди в полной координации 3. Проплывание дистанции 500 м кролем на груди в полной координации 4. Проплывание дистанции 100 м кролем на спине на время

									5. Проплывание дистанции 100 м брассом на время 6. Проплывание дистанции 500 м брассом 7. Проплывание дистанции 100 м дельфином 8. Проплывание дистанциии 1000 м вольным стилем на время 9. Выполнение техники ныряния с тумбочки (Приложение 1) / Тест (Приложение 3)
ВСЕГО: со 2-6 семестр			**0**	**316**	**0**	**12**	**328**		
7. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)									
2 семестр									
1	7	Настольный теннис	0	68	0	0	68	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях: 1. Выполнение техники набивания мяча тыльной и ладонной стороной ракетки 2. Выполнение техники подачи прямым ударом 3. Владение ракеткой и передвижения у стола 4. Владение ракеткой и передвижение в игре 5. Выполнение техники подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг» 6. Выполнение подачи справа и слева, в нападении, прием подач ударом 7. Выполнение ударов по мячу открытой и закрытой стороной ракетки 8. Выполнение тактики быстрой атаки после подачи 9. Выполнение тактики защиты (Приложение 1) / Тест (Приложение 3)
3 семестр									
2	7	Настольный теннис	0	68	0	0	68	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях: 1. Выполнение техники набивания мяча тыльной и ладонной стороной ракетки 2. Выполнение техники подачи прямым ударом 3. Владение ракеткой и передвижения у стола 4. Владение ракеткой и передвижение в игре 5. Выполнение техники подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг» 6. Выполнение подачи справа и слева, в нападении, прием подач ударом 7. Выполнение ударов по мячу открытой и закрытой стороной ракетки 8. Выполнение тактики быстрой атаки после подачи 9. Выполнение тактики защиты

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

4	7	Настольный теннис	0	68	0	2	70	УК-7.1 З1, У1, В1 УК-7.2 З2, У2 ,В2 УК-7.3 З3, У3, В3	Работа на практических занятиях: 1. Выполнение техники набивания мяча тыльной и ладонной стороной ракетки 2. Выполнение техники подачи прямым ударом 3. Владение ракеткой и передвижения у стола 4. Владение ракеткой и передвижение в игре 5. Выполнение техники подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг» 6. Выполнение подачи справа и слева, в нападении, прием подач ударом 7. Выполнение ударов по мячу открытой и закрытой стороной ракетки 8. Выполнение тактики быстрой атаки после подачи 9. Выполнение тактики защиты (Приложение 1) / Тест (Приложение 3)
6 семестр									
5	7	Настольный теннис	0	48	0	10	58	УК-7.1 З1, У1, В1 УК-7.2 З2, У2 ,В2 УК-7.3 З3, У3, В3	Работа на практических занятиях: 1. Выполнение техники набивания мяча тыльной и ладонной стороной ракетки 2. Выполнение техники подачи прямым ударом 3. Владение ракеткой и передвижения у стола 4. Владение ракеткой и передвижение в игре 5. Выполнение техники подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг» 6. Выполнение подачи справа и слева, в нападении, прием подач ударом 7. Выполнение ударов по мячу открытой и закрытой стороной ракетки 8. Выполнение тактики быстрой атаки после подачи 9. Выполнение тактики защиты (Приложение 1) / Тест (Приложение 3)
ВСЕГО: со 2-6 семестр			**0**	**316**	**0**	**12**	**328**		
8. МИНИ-ФУТБОЛ (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)									
2 семестр									
1	8	Мини-футбол	0	68	0	0	68	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях: 1. Выполнение передачи паса щечкой, на точность 2. Выполнение передачи паса внешней стороны стопы, во встречных

									колоннах 3. Выполнение паса верхом на точность 4. Выполнение приема паса внутренней и внешней стороной стопы 5. Выполнение приема паса стопой ноги, приема паса в движении 6. Выполнение упражнения «квадрат» 7. Выполнение упражнения «контроль мяча» 8. Выполнение техники удара по мячу из различных положений 9. Выполнение оборонительных действий (Приложение 1) / Тест (Приложение 3)
3 семестр									
2	8	Мини-футбол	0	68	0	0	68	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях: 1. Выполнение передачи паса щечкой, на точность 2. Выполнение передачи паса внешней стороны стопы, во встречных колоннах 3. Выполнение паса верхом на точность 4. Выполнение приема паса внутренней и внешней стороной стопы 5. Выполнение приема паса стопой ноги, приема паса в движении 6. Выполнение упражнения «квадрат» 7. Выполнение упражнения «контроль мяча» 8. Выполнение техники удара по мячу из различных положений 9. Выполнение оборонительных действий (Приложение 1) / / Тест (Приложение 3)
4 семестр									
3	8	Мини-футбол	0	64	0	0	64	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях: 1. Выполнение передачи паса щечкой, на точность 2. Выполнение передачи паса внешней стороны стопы, во встречных колоннах 3. Выполнение паса верхом на точность 4. Выполнение приема паса внутренней и внешней стороной стопы 5. Выполнение приема паса стопой ноги, приема паса в движении 6. Выполнение упражнения «квадрат» 7. Выполнение упражнения «контроль мяча» 8. Выполнение техники удара по мячу из различных положений 9. Выполнение оборонительных действий (Приложение 1) / Тест (Приложение 3)
5 семестр									

4	8	Мини-футбол	0	68	0	2	70	УК-7.1 З1, У1, В1 УК-7.2 З2, У2 ,В2 УК-7.3 З3, У3, В3	Работа на практических занятиях: 1. Выполнение передачи паса щечкой, на точность 2. Выполнение передачи паса внешней стороны стопы, во встречных колоннах 3. Выполнение паса верхом на точность 4. Выполнение приема паса внутренней и внешней стороной стопы 5. Выполнение приема паса стопой ноги, приема паса в движении
									6. Выполнение упражнения «квадрат» 7. Выполнение упражнения «контроль мяча» 8. Выполнение техники удара по мячу из различных положений 9. Выполнение оборонительных действий (Приложение 1) / Тест (Приложение 3)
6 семестр									
5	8	Мини-футбол	0	48	0	10	58	УК-7.1 З1, У1, В1 УК-7.2 З2, У2 ,В2 УК-7.3 З3, У3, В3	Работа на практических занятиях: 1. Выполнение передачи паса щечкой, на точность 2. Выполнение передачи паса внешней стороны стопы, во встречных колоннах 3. Выполнение паса верхом на точность 4. Выполнение приема паса внутренней и внешней стороной стопы 5. Выполнение приема паса стопой ноги, приема паса в движении 6. Выполнение упражнения «квадрат» 7. Выполнение упражнения «контроль мяча» 8. Выполнение техники удара по мячу из различных положений 9. Выполнение оборонительных действий (Приложение 1) / Тест (Приложение 3)
ВСЕГО: со 2-6 семестр			**0**	**316**	**0**	**12**	**328**		
9. СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)									
2 семестр									
1	9	Скандинавская ходьба	0	68	0	0	68	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях: 1. Выполнение техники согласованных движений рук и ног 2. Выполнение техники ходьбы по ровной местности 3. Выполнение техники передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу 4. Выполнение техники ходьбы в гору и спуску 5. Выполнение техники ходьбы по мягкому и твердому грунту 6. Выполнение техники ходьбы по снегу и льду 7. Выполнение техники преодоления препятствий с палками 8. Выполнение разных техник ходьбы с разной интенсивностью 9. Выполнение техники подъема «Лесенка» и «Ёлочка» (Приложение 1)

									/ Тест (Приложение 3)
3 семестр									
2	9	Скандинавская ходьба	0	68	0	0	68	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях: 1. Выполнение техники согласованных движений рук и ног 2. Выполнение техники ходьбы по ровной местности 3. Выполнение техники передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу 4. Выполнение техники ходьбы в гору и спуску 5. Выполнение техники ходьбы по мягкому и твердому грунту 6. Выполнение техники ходьбы по снегу и льду 7. Выполнение техники преодоления препятствий с палками 8. Выполнение разных техник ходьбы с разной интенсивностью

									9. Выполнение техники подъема «Лесенка» и «Ёлочка» (Приложение 1) / Тест (Приложение 3)
4 семестр									
3	9	Скандинавская ходьба	0	64	0	0	64	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях: 1. Выполнение техники согласованных движений рук и ног 2. Выполнение техники ходьбы по ровной местности 3. Выполнение техники передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу 4. Выполнение техники ходьбы в гору и спуску 5. Выполнение техники ходьбы по мягкому и твердому грунту 6. Выполнение техники ходьбы по снегу и льду 7. Выполнение техники преодоления препятствий с палками 8. Выполнение разных техник ходьбы с разной интенсивностью 9. Выполнение техники подъема «Лесенка» и «Ёлочка» (Приложение 1) / Тест (Приложение 3)
5 семестр									

4	9	Скандинавская ходьба	0	68	0	2	70	УК-7.1 З1, У1, В1 УК-7.2 З2, У2 ,В2 УК-7.3 З3, У3, В3	Работа на практических занятиях: 1. Выполнение техники согласованных движений рук и ног 2. Выполнение техники ходьбы по ровной местности 3. Выполнение техники передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу 4. Выполнение техники ходьбы в гору и спуску 5. Выполнение техники ходьбы по мягкому и твердому грунту 6. Выполнение техники ходьбы по снегу и льду 7. Выполнение техники преодоления препятствий с палками 8. Выполнение разных техник ходьбы с разной интенсивностью 9. Выполнение техники подъема «Лесенка» и «Ёлочка» (Приложение 1) / Тест (Приложение 3)
6 семестр									
5	9	Скандинавская ходьба	0	48	0	10	58	УК-7.1 З1, У1, В1 УК-7.2 З2, У2 ,В2 УК-7.3 З3, У3, В3	Работа на практических занятиях: 1. Выполнение техники согласованных движений рук и ног 2. Выполнение техники ходьбы по ровной местности 3. Выполнение техники передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу 4. Выполнение техники ходьбы в гору и спуску 5. Выполнение техники ходьбы по мягкому и твердому грунту 6. Выполнение техники ходьбы по снегу и льду 7. Выполнение техники преодоления препятствий с палками 8. Выполнение разных техник ходьбы с разной интенсивностью 9. Выполнение техники подъема «Лесенка» и «Ёлочка» (Приложение 1) / Тест (Приложение 3)
ВСЕГО: со 2-6 семестр			**0**	**316**	**0**	**12**	**328**		
10. ШАШКИ – ШАХМАТЫ (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)									
2 семестр									
1	10	Шашки – шахматы	0	68	0	0	68	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях: 1. Выполнение техники игры «Городская партия» 2. Выполнение техники игры: «Кол», «Обратный кол» 3. Выполнение техники постановка ловушек 4. Выполнение технике шашечных окончаний, три дамки против одной 5. Выполнение техники взятия фигур 6. Выполнение техники ходов шах и мат 7. Выполнение техники постановки «детский мат» 8. Выполнение «Скандинавской партии» 9. Выполнение игры в защите

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

4	10	Шашки – шахматы	0	68	0	2	70	УК-7.1 З1, У1, В1 УК-7.2 З2, У2 ,В2 УК-7.3 З3, У3, В3	Работа на практических занятиях: 1. Выполнение техники игры «Городская партия» 2. Выполнение техники игры: «Кол», «Обратный кол» 3. Выполнение техники постановка ловушек 4. Выполнение технике шашечных окончаний, три дамки против одной 5. Выполнение техники взятия фигур 6. Выполнение техники ходов шах и мат
									7. Выполнение техники постановки «детский мат» 8. Выполнение «Скандинавской партии» 9. Выполнение игры в защите (Приложение 1) / Тест (Приложение 3)
6 семестр									
5	10	Шашки – шахматы	0	48	0	10	58	УК-7.1 З1, У1, В1 УК-7.2 З2, У2 ,В2 УК-7.3 З3, У3, В3	Работа на практических занятиях: 1. Выполнение техники игры «Городская партия» 2. Выполнение техники игры: «Кол», «Обратный кол» 3. Выполнение техники постановка ловушек 4. Выполнение технике шашечных окончаний, три дамки против одной 5. Выполнение техники взятия фигур 6. Выполнение техники ходов шах и ма 7. Выполнение техники постановки «детский мат» 8. Выполнение «Скандинавской партии» 9. Выполнение игры в защите (Приложение 1) / Тест (Приложение 3)
ВСЕГО: со 2-6 семестр			**0**	**316**	**0**	**12**	**328**		
11. ДАРТС (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)									
2 семестр									
									Работа на практических занятиях: 1. Выполнение техники броска дротика 2. Выполнение техники броска в круговую мишень 3. Выполнение техники броска в сектор 7

1	11	Дартс 68 0 0 68 УК-7.2	0				УК- УК-	7.1 У1, В1 4. У2,В2 5. 7.3 У3, В3 6. бросков на (Приложение	Выполнение техники броска пассивной рукой Выполнение техники поочередного броска Выполнение соревновательной практики 7. Выполнение бросков на меткость 8. Выполнение броска секторального 9. Выполнение точность 1) / Тест (Приложение 3)
3 семестр									
2	11	Дартс	0	68	0	0	68	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях: 1. Выполнение техники броска дротика 2. Выполнение техники броска в круговую мишень 3. Выполнение техники броска в сектор 7 4. Выполнение техники броска пассивной рукой 5. Выполнение техники поочередного броска 6. Выполнение соревновательной практики 7. Выполнение бросков на меткость 8. Выполнение броска секторального 9. Выполнение бросков на точность (Приложение 1) / Тест (Приложение 3)
4 семестр									
3	11	Дартс	0	64	0	0	64	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях: 1. Выполнение техники броска дротика 2. Выполнение техники броска в круговую мишень 3. Выполнение техники броска в сектор 7 4. Выполнение техники броска пассивной рукой 5. Выполнение техники поочередного броска 6. Выполнение соревновательной практики 7. Выполнение бросков на меткость 8. Выполнение броска секторального 9. Выполнение бросков на точность (Приложение 1) / Тест (Приложение 3)
5 семестр									

4	11	Дартс	0	68	0	2	70	УК-7.1 З1, У1, В1 УК-7.2 З2, У2 ,В2 УК-7.3 З3, У3, В3	Работа на практических занятиях: 1. Выполнение техники броска дротика 2. Выполнение техники броска в круговую мишень 3. Выполнение техники броска в сектор 7 4. Выполнение техники броска пассивной рукой 5. Выполнение техники поочередного броска 6. Выполнение соревновательной практики 7. Выполнение бросков на меткость 8. Выполнение броска секторального 9. Выполнение бросков на точность (Приложение 1) / Тест (Приложение 3)
6 семестр									
5	11	Дартс	0	48	0	10	58	УК-7.1 З1, У1, В1 УК-7.2 З2, У2 ,В2 УК-7.3 З3, У3, В3	Работа на практических занятиях: 1. Выполнение техники броска дротика 2. Выполнение техники броска в круговую мишень 3. Выполнение техники броска в сектор 7 4. Выполнение техники броска пассивной рукой 5. Выполнение техники поочередного броска 6. Выполнение соревновательной практики 7. Выполнение бросков на меткость 8. Выполнение броска секторального 9. Выполнение бросков на точность (Приложение 1) / Тест (Приложение 3)
ВСЕГО: со 2-6 семестр			**0**	**316**	**0**	**12**	**328**		

заочная форма обучения (ЗФО)

Таблица 5.1.2

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3 семестр									
1	1	Волейбол	0	2	0	78	80	УК-7.1 З1,У1,В1 УК-7.2 З1,У2,В2 УК-7.3 З3,У3,В3	Подготовка к тестированию (Приложение 3)
2	2	Баскетбол	0	2	0	78	80	УК-7.1 З1,У1,В1 УК-7.2 З1,У2,В2 УК-7.3 З3,У3,В3	
3	3	Фитнес	0	2	0	78	80	УК-7.1 З1,У1,В1 УК-7.2 З1,У2,В2 УК-7.3 З3,У3,В3	
4	4	Легкая атлетика	0	4	0	80	84	УК-7.1 З1,У1,В1 УК-7.2 З1,У2,В2 УК-7.3 З3,У3,В3	
5		Контроль	0	0	0	4	4		
		ВСЕГО:	**0**	**10**	**0**	**318**	**328**		

- очно-заочная форма обучения (ОЗФО) учебным планом не предусмотрена

5.2. Содержание дисциплины.

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы) ОФО

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

Таблица 5.2.1

№ раздела	№ темы	Виды спортивной деятельности					
		1. Волейбол	**2. Баскетбол**	**3. Силовой фитнес** с элементами гиревого спорта и бокса	**4. Фитнес - аэробика**	**5. Легкая атлетика**	**6. Плавание**
1	2	3	4	5	6	7	8
2 семестр							
1-6	1	Развитие двигательных способностей. Обучение технике перемещений по площадке. Обучение верхней прямой подаче, на точность. Учебная игра.	Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по площадке. Обучение передачам мяча на месте и в парах. Игра.	Развитие силовых способностей. Обучение основам техники рывка одной рукой. Круговая тренировка.	Развитие двигательных способностей. Обучение технике танцевальных аэробных движений. Танцевальная композиция из 6 движений. Релакс.	Вводное занятие. Обучение техники низкого старта. Многоскоки. Подтягивания. Обучение технике ходьбы по пересеченной местности Эстафета.	Вводное занятие. Обучение техники правильного дыхания в воде. Погружения в воду. Задержки дыхания. Игры.
1-6	2	Развитие координационных способностей. Обучение передаче мяча сверху, двумя руками во встречных колоннах: у сетки, через сетку. Учебная игра.	Развитие скоростнокоординационных 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 двигательнокоординационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 6 движений. Релакс.	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике прыжка в длину, с места. Повторение техники ходьбы по пересеченной местности Тестирование прыжка. Игры.	Обучение стилю плавания кроль на груди. Техника выполнения движения ногами. Постановка дыхания. Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5х50
1-6	3	Развитие точности движений. Обучение нижней подаче на точность. Учебная игра.	Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по площадке. Повторение передач в парах, в движении. Учебная игра.	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Обучение основам техники рывка одной рукой. Круговая тренировка	Развитие двигательнокоординационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 8 движений. Релакс.	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике метания малого мяча на дальность. Тестирование. Игры.	Обучение стилю плавания кроль на груди. Техника выполнения движения руками. Постановка дыхания. Проплывание отрезков кролем на груди – 7 х 50 м.
1-6	4	Развитие скорости реакции. Обучение приему мяча снизу, двумя руками. Учебная игра.	Развитие быстроты, скоростносиловых 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 двигательнокоординационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 10 движений. Релакс.	Развитие скоростного качества. Обучение технике бега на 100 метров. Тестирование. Обучение Эстафета. Подвижные игры.	Обучение стилю плавания кроль на груди. Техника работы рук и ног в координации. Общая дистанция 800 м.
1-6	5	Развитие скорости реакции. Обучение приему мяча, отраженного от сетки. Учебная игра.	Сопряженное развитие скорости, силовых качеств и быстроты. Обучение ведению и 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 двигательнокоординационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 12 движений. Релакс.	Развитие скоростного качества. Обучение технике бега на 300 м., Комбинированные упражнения со специальным туристским снаряжением. Эстафета.	Обучение стилю плавания кроль в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 1 гребок. Общая дистанция - 800 м.
1-6	6	Развитие координации. Обучение командноттактическим 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 двигательнокоординационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений- композиция из 14 движений. Релакс.	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике эстафетного бега. Комбинированные упражнения со специальным туристским снаряжением Эстафета.	Обучение стилю плавания кроль на спине в полной координации – 300 м. Постановка дыхания, вдох через 2 гребка. Общая дистанция - 800 м.

1-6	7	Развитие координации. Повторение командных действий. Учебная игра.	Развитие двигательной реакции.Передача мяча в парах с броском в кольцо. Учебная игра.	Развитие выносливости. Освоение техники маха гири одной рукой. Обучение проработке мышц ног, туловища.	Развитие двигательнокоординационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 16 движений. Релакс.	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике челночного бега 3 х 10 м. Комбинированные упражнения со специальным туристским снаряжением Эстафета.	Обучение стилю плавания кроль на спине в полной координации – 400 м. Общая дистанция - 800 м. Эстафеты.
1-6	8	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча через сетку в прыжке. Учебная игра.	Развитие скоростнокоординационных способностей и быстроты. Обучение ведению мяча с броском в кольцо с расстояния, на точность. Учебная игра.	Развитие силовых способностей. Обучение техники 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.	Развитие силового качества. Обучение технике отжиманий от пола.. Комбинированные упражнения со специальным туристским снаряжением Игры.	Обучение стилю плавания кроль на груди в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 3 гребка. Общая дистанция - 1000 м.

1-6	9	Развитие скоростнокоординационных качеств. Обучение передачи сверху двумя руками, в зонах 5,3,5, стоя лицом к цели. Учебная игра.	Развитие скоростнокоординационных способностей и быстроты. Обучение ведению мяча с обводкой партнера и броском в кольцо. Учебная игра.	Развитие скоростно-силового качества. Обучение техники толчка двух гирь 16 кг Круговая тренировка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие скоростного качества. Обучение круговой тренировке в аэробике. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 6 движений. Стретчинг.	Развитие силового качества. Обучение технике подтягивания на высокой и низкой перекладине. Тестирование силового качества, Комбинированные упражнения с отягощением со специальным туристским снаряжением Эстафеты.	Обучение стилю плавания кроль на груди и спине, в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 2 гребка. Общая дистанция - 1000 м (с чередованием, по 100 м.)
1-6	10	Развитие скоростно – силовых способностей. Повторение передачи мяча через сетку, в прыжке на заднюю линию. Учебная игра.	Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техническим приемам. Обучение броскам в кольцо. Учебная игра.	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике рывка гири 16 кг. Круговая тренировка Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение круговой тренировке в аэробике. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 8 движений. Стретчинг.	Развитие силового качества. Обучение технике приседаний. Тестирование силового качества. Комбинированные упражнения с отягощением со специальным туристским снаряжением Игры.	Обучение стилю плавания брасс. Техника выполнения движения ногами. Постановка дыхания. Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5 х 50 м.
1-6	11	Развитие скоростнокоординационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками в зонах 5,3,4. Учебная игра.	Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом. Обучение броскам в кольцо со штрафной линии.	Развитие меткости. Комплекс круговой тренировки. Обучение технике рывка гири 16 кг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие скоростно-силового качества. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 10 движений. Стретчинг.	Развитие силового качества. Обучение сгибанию туловища из положения, лежа, в сед. Тестирование силового качества. Комбинированные упражнения с отягощением со специальным туристским снаряжением. Игры.	Обучение стилю плавания брасс. Техника выполнения руками. Постановка дыхания. Проплывание отрезков брасом, с доской в ногах – 50 м. Общая дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль на груди.
1-6	12	Развитие скоростнокоординационных качеств. Обучение передаче мяча сверху двумя руками в зонах 6,2,3 и 1,2,3, стоя лицом к цели. Учебная игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Обучение технико-тактическим действиям на площадке. Учебная игра.	Развитие координации. Обучение толчку гири 16 кг Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие выносливости. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 12 движений. Стретчинг.	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Тестирование бега на 500/1000 м. Обучение тактике пешеходной дистанции в спортивном туризме	Обучение стилю плавания брасс, в полной координации. Постановка дыхания. Общая дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль.
1-6	13	Развитие скоростнокоординационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, стоя спиной к цели, в зонах 6,3,2 и 6,3,4. Учебная игра.	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических и тактических приемов. Учебная игра..	Развитие гибкости. Обучение толчку гири 16 кг.. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие гибкости. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 14 движений. Стретчинг.	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Тестирование бега на 1000/1500м. Обучение тактике пешеходной дистанции в спортивном туризме	Обучение стилю плавания брасс, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Общая дистанция – 400 – брасс, 500 – кроль.
1-6	14	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение приему мяча снизу, двумя руками и одной рукой с последующим падением и перекатом на бедро и спину. Игра.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам. Учебная игра.	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц туловища, ног. Комплекс круговой тренировки.	Развитие силы. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 16 движений. Стретчинг.	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Тестирование бега на 2000/3000м. Обучение тактике пешеходной дистанции в спортивном туризме	Обучение стилю плавания брасс, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Общая дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль.

1-6	15	Развитие точности движений. Повторение техники падений. Повторение верхней прямой подачи из-за лицевой линии. Учебная игра.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра.	Развитие силовых качеств. Комплекс круговой тренировки. Обучение толчку двух гирь 16 кг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силовой выносливости. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 18 движений. Стретчинг.	Развитие координации. Обучение бегу со сменой направлений. Бег по заданному направлению. Эстафеты с туристским снаряжением.	Обучение технике ныряния, со стартом с тумбочки, с бортика. Общая дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. Игры.
1-6	16	Развитие гибкости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Судейская практика.	Развитие гибкости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Судейская практика.	Развитие силовой выносливости. Обучение технике толчка двух гирь 16 кг. Круговая тренировка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие координации. Ритмопластика. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие меткости. Метание меча на точность попадания. Эстафеты с туристским снаряжением. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Общая дистанция 1000 м. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
	17	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru					
3 семестр							
1-6	1	Развитие двигательных способностей. Повторение перемещений по площадке. Повторение передач. Учебная игра.	Развитие скоростнокоординационных качеств и меткости. Обучение передачам мяча двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра.	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса Обучение основам техники удержание гирь на груди Круговая тренировка.	Развитие двигательных способностей Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 8 упражнений. Медитация.	Вводное занятие Развитие скоростносилового качества. Обучение техники метания малого меча на дальность. Эстафета с этапами на меткость.	Вводное занятие. Повторение техники правильного дыхания в воде. Погружения в воду. Ныряние, задержки дыхания. Игры.

1-6	2	Развитие координационных качеств.Повторение приема снизу, двумя руками. Учебная игра, первая передача в зону.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам. Учебная игра.	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Обучение технике толчка гири 16 кг Круговая тренировка.	Развитие двигательных способностей Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 10 упражнений. Медитация.	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике прыжка в длину, с места. Многоскоки. Контрольное испытание прыжок в длину. Эстафеты с прыжковыми этапами через препятствия.	Повторение стиля плавания кроль на груди. Постановка дыхания. Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5 х 50 м.
1-6	3	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение нижней прямой подачи. Учебная игра	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам взаимодействия. Учебная игра.	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц шеи и спины. Совершенствование технике толчка гирь 16 кг. Круговая тренировка.	Развитие двигательных способностей Обучение технике спортивной аэробики Стэп-аэробика. Комплекс из 12 упражнений. Медитация.	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике метания малого мяча на дальность и точность. Контрольный бросок на результат. Эстафета с этапами на точность попадания в беге.	Повторение стиля плавания кроль на груди. Техника движения рук. Постановка дыхания. Проплывание отрезков кролем на груди – 7 х 50 м.
1-6	4	Развитие координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, в зонах 5,3,4 и 6,2,3, стоя лицом к цели. Повторить технику падений. Учебная игра.	Развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам владения мячом. Учебная игра.	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц груди и спины. Совершенствование техники гири 16 кг. Круговая тренировка.	Развитие двигательнокоординационного качества Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 14 упражнений. Медитация.	Развитие скоростного качества. Обучение технике низкого старта, финиша, постановка дыхания в беге на 100 м. Контрольный забег на 100 м. Эстафета с вязкой узлов с туристским снаряжением	Повторение стиля плавания кроль на груди. Техника работы рук и ног в координации. Общая дистанция 800 м.
1-6	5	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча сверху двумя руками, в зонах 1,2,3. Повторить передачу в прыжке. Учебная игра.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом в парах. Учебная игра.	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса и спины. Совершенствование техники толчка двух гирь 16 кг. Круговая трен-ка.	Развитие двигательнокоординационного качества Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 16 упражнений. Медитация.	Развитие скоростного качества. Обучение технике высоко страта, рывка на финише в бега на 300 м., Контрольный забег на 300 м. Игра.	Повторение стиля плавания кроль в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 1 гребок. Общая дистанция - 800 м.
1-6	6	Развитие двигательнокоординационных 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 гирь 16 кг. Круговая тренировка.	Развитие силовой выносливости. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 18 упражнений. Медитация.	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Командная эстафета с туристским снаряжением	Повторение стиля плавания кроль на спине в полной координации – 300 м. Постановка дыхания, вдох через 2 гребка. Общая дистанция - 800 м.

1-6	7	Развитие силы и точности движений. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра.	Сопряженное развитие скоростно-силовых качеств и координации. Обучение тактическим приемам взаимодействия. Учебная игра.	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц таза и ног. Обучение технике рывка гири 24 кг. Круговая тренировка.	Развитие силы. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 20 упражнений. Медитация.	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике челночного бега 3 х 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета с туристским снаряжением на вязку узлов.	Повторение стиля плавания кроль на спине в полной координации – 400 м. Общая дистанция - 800 м. Эстафеты.
1-6	8	Развитие силы и точности движений. Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному блокированию. Учебная игра.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра.	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц спины, плечевого пояса, ног. Обучение технике рывка гири 24 кг. Круговая тренировка.	Развитие скорости. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 22 упражнений. Медитация.	Развитие силового качества. Обучение технике отжиманий от пола. Контрольное отжимание. Эстафета с туристским снаряжением, с карабинами.	Повторение стиля плавания кроль на груди в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 3 гребка. Общая дистанция - 1000 м.
1-6	9	Развитие силы и точности движений. Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному блокированию. Учебная игра.	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение передачам двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра.	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке тазового пояса, ног. Обучение технике толчка гири 24 кг. Круговая тренировка.	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 6 станций. Пилатес.	Развитие силового качества. Обучение технике подтягивания на высокой и низкой перекладине. правила проведения подтягивания. Контроль. Игры.	Повторение стиля плавания кроль на груди и спине, в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 2 гребка. Общая дистанция - 1000 м (с чередованием, по 100 м.)
1-6	10	Развитие силовых способностей. Повторение прямого нападающего удара. Эстафеты.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение тактическим приемам. Учебная игра.	Развитие скоростных качеств. Обучение проработке мышц тазового пояса, ног, туловища. Обучение технике толчка гири 24кг.	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 8 станций. Пилатес.	Развитие силового качества. Обучение технике приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Эстафета с туристским снаряжением на вязку узлов.	Повторение плавания стилем брасс. Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5 х 50 м.
1-6	11	Развитие силы и координации. Повторение одиночного блокирования. Повторение нападающего удара. Игра.	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Игра.	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение проработке мышц туловища. Обучение технике толчка гири 24 кг.	Развитие гибкости. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 10 станций. Пилатес.	Развитие силового качества. Обучение сгибанию туловища из положения, лежа, в сед. Эстафета на прыжки через препятствия, по «кочкам»	Повторение стиля плавания брасс. Техника выполнения руками. Проплывание отрезков брасом, с доской в ногах – 50 м. Дистанция – 300 – брасс, 500 –

							кроль на груди.
1-6	12	Развитие точности движений и силы. Повторение верхней боковой подачи. Прием мяча. Эстафеты.	Развитие координационных способностей и быстроты. Обучение передачи мяча одной рукой (в статическом положении). Учебная игра..	Развитие гибкости. Обучение проработке мышц тазового пояса, ног, стоп. Обучение технике толчка гири 24 кг	Развитие силовой выносливости. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 12 станций. Пилатес.	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финишного рывка, правильного дыхания в беге на ср. дистанцию.Контрольные забеги на 500/1000, с использованием туристского снаряжения.	Повторение стиля плавания брасс, в полной координации. Дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль.
1-6	13	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Обучение блокированию двумя игроками. Учебная игра.	Развитие координационных способностей. Обучение передачи одной рукой в динамическом положении. Учебная игра.	Развитие силового качества. Обучение проработке мышечного корсета. Обучение технике толчка гири 24 кг	Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 14 станций. Пилатес.	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Забеги с преодолением препятствий в туристском снаряжении	Повторение стиля плавания брасс, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Дистанция – 400 – брасс, 500 – кроль.
1-6	14	Развитие скорости реакции. Обучение постановки блока. Учебная игра.	Развитие силовых способностей. Обучение передачам мяча с ударом о пол. Учебная игра.	Развитие силового качества. Обучение проработке мышц брюшного пресса. Обучение технике толчка гири 24 кг	Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 16 станций. Пилатес.	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 2000/3000м.	Повторение стиля плавания брасс, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль.
1-6	15	Развитие силовых способностей. Разыгрывание мяча в тройках. Учебная игра..	Развитие координационных способностей. Обучение передачам мяча в парах в динамическом положении. Учебная игра.	Развитие скоростно-силового качества. Обучение проработке мышц ног в прыжке. Обучение технике толчка двух гирь 24 кг..	Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 18 станций. Пилатес.	Развитие координации. Обучение бегу со сменой направлений. Бег по контрольным точкам, по туристскому маршруту.	Повторение техники ныряния, со стартом с тумбочки, с бортика. Дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. Игры.

1-6	16	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Обучение подачам мяча через сетку. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие меткости. Броски мяча в кольцо со штрафной линии. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростно-силового качества. Обучение проработке рук в подтягиваниях и отжиманиях. Обучение технике толчка двух гирь 24 кг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 20 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие меткости. Метание 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.
	17	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru					
4 семестр							
1-6	1	Развитие двигательных способностей. Совершенствование перемещений по площадке. Повторение передач. Учебная игра.	Развитие сопряженного качества скоростной силы и скорости реакции. Передачи двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра.	Совершенствование силового качества. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса. Совершенствование рывка гири 24 кг. Круговая тренировка.	Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика. Комплекс из 8 упражнений. Медитация.	Вводное занятие Развитие скоростносилового 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. Проплывание отрезков кролем на груди – 7 х 50 м. Эстафеты.
1-6	2	Развитие координационных качеств. Совершенствование приема мяча снизу, двумя руками. Учебная игра, первая передача в зону.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Игра.	Совершенствование силового качества. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Совершенствование рывка гири 24 кг. Круговая тренировка	Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика Комплекс из 10 упражнений. Медитация.	Развитие скоростно-силового качества. Повторение техники прыжка в длину, с места. Многоскоки. Контрольное испытание прыжок в длину. Эстафета с прыжковыми этапами.	Повторение плавания кроль на груди. Общая дистанция 800 м.
1-6	3	Развитие силовых способностей и точности движений. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники приема, передачи мяча в парах. Учебная игра.	Совершенствование силового качества. Обучение проработке мышц шеи и рук. Совершенствование толчка гири 24 кг. Круговая тренировка	Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика Комплекс из 12 упражнений. Медитация.	Развитие скоростно-силового качества. Повторение техники метания малого мяча на дальность и точность. Эстафета на точность броска туристкой веревки.	Повторение плавания кроль в полной координации. Общая дистанция - 800 м.
1-6	4	Развитие координационных качеств. Совершенствование передачи мяча сверху, двумя руками, в разных зонах, стоя лицом к цели. Повторить технику падений. Учебная гра.	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники приема, ведения мяча в тройках. Учебная игра.	Совершенствование силового качества. Совершенствование толчка гири 24 кг. Круговая тренировка.	Развитие двигательных качеств Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика Комплекс из 14 упражнений. Медитация.	Развитие скоростного качества. Повторение техники низкого старта, финиша, постановка дыхания в беге на 100 м. Контрольный забег на 100 м. Эстафета со скоростными этапами.	Повторение плавания кроль на спине в полной координации – 300 м. Общая дистанция - 800 м.
1-6	5	Развитие силовых способностей и точности	Развитие координационных способностей и быстроты.	Совершенствование силового качества. Совершенствование точка	Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной	Развитие скоростного качества. Повторение техники высоко старта,	Повторение плавания кроль на спине в полной координации –

		движений. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, в разных зонах. Повторить передачу в прыжке.	Совершенствование технических приемов. Учебная игра.	двух гирь 24 кг. Круговая тренировка	аэробики. Калланетика Комплекс из 16 упражнений. Медитация.	рывка на финише в бега на 300 м. Эстафета с короткими беговыми этапами.	400 м. Общая дистанция - 800 м. Эстафеты.
1-6	6	Развитие двигательнокоординационных качеств. Совершенствование передачи мяча сверху, двумя руками, в разных зонах, стоя спиной к цели. Учебная игра.	Сопряженное развитие скоростного качества и скорости реакции. Совершенствование тактических приемов. Игра.	Совершенствование силового качества. Совершенствование специально-вспомогательных упражнений гиревого двоеборья.	Развитие двигательных качеств. Калланетика Обучение технике спортивной аэробики. Комплекс из 18 упражнений. Медитация.	Развитие скоростно-координационного качества. Повторение техники передачи эстафетной палочки. Командная эстафета на короткие перебежки с препятствиями.	Повторение плавания кроль на груди в полной координации. Общая дистанция - 1000 м.
1-6	7	Развитие силы и точности движений.Совершенствование прямого нападающего удара. Учебная игра.	Сопряженное развитие скорости реакции и меткости. Совершенствование тактических приемов и броска в кольцо на точность попадания. Учебная игра.	Совершенствование силовой выносливости. Совершенствование специальновспомогательных упражнений гиревого двоеборья.	Развитие двигательнокоординационного качества Калланетика. Комплекс из 20 упражнений. Медитация.	Развитие скоростно-координационного качества. Повторение техники челночного бега 3 х 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета с туристской веревкой.	Повторение плавания кроль на груди и спине, в полной координации. Общая дистанция - 1000 м (с чередованием, по 100 м.)

1-6	8	Развитие силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствованиеодиночног о блокирования. Игра.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра..	Совершенствование силовой выносливости. Обучение боевой и фронтальной стойке боксера. Круговая тренировка	Развитие скоростного качества. Бодифлекс. Обучение технике спортивной аэробики.. Медитация.	Развитие силового качества. Повторение техники отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Эстафета с силовыми этапами.	Повторение плавания брассом. Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5 х 50 м.
1-6	9	Развитие силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование одиночному блокированию. Учебная игра.	Сопряженное развитие координации в движении и скорости реакции. Передачи двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра.	Совершенствование скоростных качеств. Обучение нанесению прямых ударов в голову из боевой стойки. Круговая тренировка	Развитие скоростно-силового качества. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 6 станций. Растяжка.	Развитие силового качества. Повторение техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. Правила проведения подтягивания. Контроль. Эстафета с силовыми этапами в туристском снаряжении.	Повторение плавания брассом. Дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль на груди.
1-6	10	Развитие силовых способностей. Совершенствование прямого нападающего удара. Эстафеты.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование тактических приемов. Учебная игра.	Совершенствование скоростносиловых качеств. Обучение нанесению прямых ударов в голову из фронтальной стойки. Круговая тренировка	Развитие скоростнокоординационного качества. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 8 станций. Растяжка.	Развитие силового качества. Повторение техники приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Подвижная игра с силовым испытанием.	Повторение плавания брасс, в полной координации. Дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль.
1-6	11	Развитие силы и координации. Совершенствование одиночного блокирования. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра.	Совершенствование скоростнокоординационных 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.	Развитие силового качества. Повторение техники сгибания туловища из положения, лежа, в сед. Правила проведения испытания. Эстафета с контрольными силовыми этапами	Повторение плавания брассом, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Дистанция – 400 – брасс, 500 – кроль.
1-6	12	Развитие точности движений и силы. Совершенствование верхней боковой подачи. Прием мяча. Эстафеты.	Развитие координационных способностей и быстроты. Передача мяча одной рукой (в статическом положении). Игра.	Совершенствование силовой выносливости. Обучение передвижениям в боевой и фронтальной стойке. Круговая тренировка	Развитие выносливости. Бодифлекс Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 12 станций. Растяжка.	Развитие выносливости. Повторение техники старта, финишного рывка, правильного дыхания в беге на ср. дистанцию. Контрольные забеги на 500/1000 м.	Повторение плавания брассом, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль.
1-6	13	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Совершенствование блокирования двумя игроками. Учебная игра.	Развитие координационных способностей. Передачи одной рукой в статическом положении. Учебная игра.	Совершенствование силы рук. Обучение передвижениям в боевой стойке с нанесением прямых ударов в голову. Круговая тренировка	Развитие гибкости. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 14 станций. Растяжка.	Развитие выносливости. Повторение техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольные забеги на 1000/1500м. Восстановление после бега.	Повторение техники ныряния, со стартом, с тумбочки, с бортика. Дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. Игры.
1-6	14	Развитие скоростнокоординационных качеств. Совершенствование верхней прямой подачи. Судейская практика.	Развитие скоростнокоординационных качеств. Совершенствование броска в кольцо со штрафной линии. Судейская практика.	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением прямых ударов в голову. Круговая тренировка	Развитие координации. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, Универсальный комплекс.	Развитие выносливости. Повторение техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 2000/3000м. Восстановление после бега.	Общая дистанция 1000 м. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
	15	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru					

5 семестр							
1-6	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.

1-6	2	Совершенствование передач и приемов. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование передач одной рукой. Игра.	Совершенствование силы. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением нижних ударов в голову. Круговая тренировка	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога Комплекс из 8 упражнений, связки.	Совершенствование техники челночного бега 3 х 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета на преодоление препятствий в связке по два.	Повторение плавания кроль на груди в полной координации Общая дистанция 800 м. Игры.
1-6	3	Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование одиночного блока. Игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Учебная игра. Правила судейства.	Совершенствование силовой выносливости. Обучение передвижениям в боевой стойке с нанесением прямых ударов в корпус. Круговая тренировка	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 10 упражнений, связки.	Совершенствование техники отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Эстафета на преодоление препятствий в связке по три	Повторение плавания кроль на груди в полной координации Общая дистанция 1000 м. Игры
1-6	4	Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение блокированию двумя игроками. Игра.	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Учебная игра.	Совершенствование силовой выносливости. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением прямых ударов в корпус. Круговая тренировка	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 12 упражнений, связки.	Совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. Правила проведения подтягивания. Эстафета на установку туристского снаряжения.	Повторение плавания брасс в полной координации. Общая дистанция 800 м. Игры.
1-6	5	Совершенствование передачи, стоя спиной к цели. Совершенствование блокирования двумя игроками. Игра.	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование выносливости. Обучение передвижениям в боевой стойке с нанесением боковых ударов в корпус. Круговая трен-ка	Совершенствование силового качества Фитбол-аэробика. Комплекс из 6 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование техники приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Эстафета на кладку туристского снаряжения.	Повторение плавания брасс в полной координации Общая дистанция 1000 м. Эстафеты.
1-6	6	Совершенствование техники, падений. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Совершенствование технических приемов. Учебная игра.	Совершенствование скоростносилового качества. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением боковых ударов в корпус. Круговая тренировка	Совершенствование скростносилового качества. Фитбол-аэробика. Композиция из 8 упражнений. Связки.	Совершенствование техники сгибания туловища из положения, лежа, в сед. Правила проведения испытания. Контрольные испытания. Эстафета на установку туристского оборудования.	Обучение плаванию дельфином. Постановка дыхания – 200 м. Общая дистанция 800 м. Эстафеты.
1-6	7	Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра.	Совершенствование скоростных качеств. Обучение передвижениям в боевой стойке с нанесением нижних ударов в корпус. Круговая тренировка	Совершенствование скоростнокоординационного качества. Фитболаэробика. Комплекс из 10 упражнений.	Совершенствование техники старта, финишного рывка, правильного дыхания в беге на ср. дистанцию Контрольные забеги на 500/1000 м.	Повторение плавания дельфином – 300 м., в полной координации. Общая дистанция - 1000 м. Игры.
1-6	8	Повторение правил игры. Совершенствование отбивания мяча кулаком через сетку. Игра.	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра.	Совершенствование скоростнокоординационного качества. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением нижних ударов в корпус. Круговая тренировка	Совершенствование выносливости. Фитбол-аэробика. Комплекс из 12 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольные забеги на 1000/1500м. Восстановление после бега.	Повторение плавания дельфином – 400 м. Общая дистанция – 1000 м.
1-6	9	Совершенствование одиночного блокирования. Совершенствование действий в нападении и защите. Игра.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра.	Совершенствование гибкости. Обучение выполнению защитных действий от прямых ударов в голову. Круговая тренировка	Совершенствование гибкости и скорости. Фитбол-аэробика. Комплекс из 14 упражнений.	Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 2000/3000м. Восстановление после бега.	Повторение: кроль – 500, брасс – 500. Контрольные заплывы.
		Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru					
1-6	10	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности.	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности.	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной

		активности. Правила игры и судейства в волейболе. Техника безопасности в волейболе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	активности. Правила игры и судейства в баскетболе. Техника безопасности в баскетболе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Правила судейства в гиревом спорте и боксе. Техника безопасности в фитнесе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Правила судейства в атл. гимнастике. Техника безопасности в фитнесе. Судейство в фитнесе. Правила оказания помощи при травмах.	судейства в легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	активности. Правила судейства в плавании. Техника безопасности на занятиях по плаванию. Правила оказания неотложной помощи при травмах.
6 семестр							
1-6	1	Совершенствование перемещений. Повторение передач. Двусторонняя игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование техники передачи – взаимодействие. Повторение бросков в кольцо. Игра.	Совершенствование силовой выносливости Обучение выполнению защитных действий от прямых ударов в голову Круговая тренировка	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 6 упражнений. Релаксация.	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Командная эстафета на преодоление контрольных туристских этапов.	Вводное занятие. Совершенствование: кроль на груди в полной координации с постановкой дыхания. Дистанция 600 м. Эстафеты.
1-6	2	Совершенствование передач и приемов. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование передач одной рукой. Игра.	Совершенствование силовой выносливости Обучение выполнению защитных действий от боковых ударов в голову. Круговая тренировка	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплексиз 8 упражнений. Релаксация.	Совершенствование техники челночного бега 3 х 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета на прохождение тур. этапов по пересеченной местности.	Совершенствование плавания кроль на груди в полной координации Общая дистанция 800 м. Игры.
1-6	3	Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование одиночного блока. Игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование техникотактических действий. Учебная игра. Правила судейства.	Совершенствование силовой выносливости. Обучение выполнению защитных действий от боковых ударов в голову. Круговая тренировка	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 10 упражнений. Релаксация.	Совершенствование техники отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Эстафета на прохождение тур. этапов по пересеченной местности в тур. снаряжении.	Совершенствование плавания кроль на груди в полной координации Общая дистанция 1000 м. Игры
1-6	4	Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение блокированию двумя игроками. Игра.	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости.Совершенствование технико-тактических действий. Учебная игра.	Совершенствование силовой выносливости. Обучение выполнению защитных действий от нижних ударов в голову. Круговая тренировка	Совершенствование скоростного качества. Скиппинг. Комплекс из 12 упражнений.	Совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. Правила проведения подтягивания. Контроль. Игры на установку тур. оборудования.	Совершенствование плавания брасс в полной координации. Общая дистанция 800 м. Игры.
1-6	5	Совершенствование передачи, стоя спиной к цели. Совершенствование е блокирования двумя игроками. Игра.	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости.Совершенствование тактических действий. Учебная игра.	Совершенствование скоростносиловой подготовки. Обучение выполнению защитных действий шагом назад. Круговая тренировка	Совершенствование силового качества. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Скиппинг. Комплекс из 14 упражнений. Релаксация.	Совершенствование техники приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Игры на установку тур. палатки.	Совершенствование плавания брасс в полной координации Общая дистанция 1000 м. Эстафеты.
1-6	6	Совершенствование техники, падений. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Сопряженное развитие скоростно-силовой выносливости.Совершенствование технических приемов. Учебная игра.	Совершенствование скорости. Обучение выполнению защитных действий шагом в сторону. Круговая тренировка	Совершенствование скоростносилового качества. Скиппинг. Комплекс из 16 упражнений. Релаксация.	Совершенствование техники прокачки пресса. Контрольные испытания. Эстафета на преодоление этапов по пересеченной местности в тур. снаряжении.	Совершенствование плаванию дельфином. Постановка дыхания – 200 м. Общая дистанция 800 м. Эстафеты.
1-6	7	Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники. Учебная игра. нормативов.	Совершенствование выносливости. Обучение выполнению защитных действий оттяжкой корпуса. Круговая тренировка	Совершенствование скоростнокоординационного качества. Скиппинг. Комплекс из 18 упражнений. Релаксация.	Совершенствование техники бега на ср. дистанцию Контрольный забег на 500/1000м.	Совершенствование плавания дельфином – 300 м., в полной координации. Общая дистанция - 1000 м. Игры.
1-6	8	Повторение правил игры. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Совершенствование отбивания мяча кулаком через сетку.Игра	Развитие координационных способностей и быстроты Совершенствование технических приемов. Учебная игра.	Круговая тренировка Обучение выполнению защитных действий шагом в сторону.	Совершенствование выносливости. Скиппинг. Комплекс из 20 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 1000/1500м.	Совершенствование плавания дельфином – 400 м. Общая дистанция – 1000 м.

1-6	9	Совершенствования одиночного блокирования. Повторение действий в нападении и защите. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Круговая тренировка Обучение выполнению защитных действий оттяжкой корпуса. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование гибкости. Скиппинг. Комплекс из 22 упражнений Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания беге на длинную дистанцию Контрольный забег 2000/3000м.	Совершенствование: кроль – 500, брасс – 500. Контрольные заплывы.
Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru							
1-6	11	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.
1-6	12	Гигиена физического воспитания	Гигиена физического воспитания	Гигиена физического воспитания	Гигиена физического воспитания	Гигиена физического воспитания	Гигиена физического воспитания
1-6	13	Основы правильного питания в условиях тренировочного режима	Основы правильного питания в условиях тренировочного режима	Основы правильного питания в условиях тренировочного режима	Основы правильного питания в условиях тренировочного режима	Основы правильного питания в условиях тренировочного режима	Основы правильного питания в условиях тренировочного режима

Блок «Б» Виды физкультурно-спортивной деятельности (7 - 11)

№ раздела	№ темы	Виды спортивной деятельности				
		7. Настольный теннис	**8. Мини-футбол**	**9. Скандинавская ходьба**	**10. Шашки-шахматы**	**11. Дартс**
1	2	3	4	5	6	7
2 семестр						
7-11	1	Развитие двигательных способностей. Обучение стойке теннисиста, хватке ракетки, передвижение в стойке у теннисного стола. Обучение набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки. Учебная игра.	Развитие двигательных способностей. Обучение технике перемещений по площадке. Обучение передачи паса щечкой, на точность. Учебная игра.	Развитие двигательных способностей. Знакомство со спортивным инвентарем – палками для ходьбы. Самостоятельный выбор высоты палок.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Шахматная и шашечная доска. Обучение начальному положению фигур. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Обучение технике броска в дартсе. Подвижная игра. Релакс.
7-11	2	Развитие координационных способностей. Обучение набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки. Жонглирование. Учебная игра.	Развитие координационных способностей. Обучение передаче паса внешней стороны стопы, во встречных колоннах. Учебная игра.	Развитие двигательных способностей. Техника движений. Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений. Обучение технике движения рук и ног. Виды ходьбы. Дыхательная гимнастика.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры в начале партии: «Городская партия». Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике броска в мишень. Подвижная игра. Релакс.
7-11	3	Развитие точности движений. Обучение техники подачи прямым ударом. Обучение движениям при выполнении ударов. Учебная игра.	Развитие точности движений. Обучение паса верхом на точность. Учебная игра.	Развитие двигательных способностей. Техника движений. Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений. Обучение технике ходьбы без палок, по ровной местности. Дыхательная гимнастика	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры в начале партии: «Обратная городская партия». Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике броска в сектор 7. Игра.
7-11	4	Развитие скорости реакции. Обучение техники движения ногами, руками в игре. Учебная игра.	Развитие скорости реакции. Обучение приему паса внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы. Учебная игра.	Развитие двигательных способностей. Техника движений. Виды ходьбы. Общеразвивающие упражнения. Обучение технике ходьбы по ровной местности. Дыхательная гимнастика.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры в начале партии: «Кол», «Обратный кол». Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, развитие гибкости. Обучение техники броска пассивной рукой.
7-11	5	Развитие скорости реакции. Обучение техники подачи прямым ударом, движениям при выполнении ударов, приема мяча. Учебная игра.	Развитие скорости реакции. Обучение приему паса стопой ноги. Жонглирование. Учебная игра.	Развитие двигательно-координационных способностей. Общеразвивающие упражнения с палками. Техника движений. Обучения передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу. Дыхательная гимнастика.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры, постановка ловушек в начале партии, первая и вторая ловушка. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Обучение технике поочередного броска.

7-11	6	Развитие координации. Обучение владение ракеткой и передвижения у стола. Передвижение приставными шагами. Учебная игра.	Развитие координации. Обучение командно-тактическим действиям. Учебная игра.	Развитие двигательно-координационных способностей. Общеразвивающие упражнения. Техника движений. Обучение техники ходьбы в гору, ходьбы со спусков. Дыхательная гимнастика.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры, постановке ловушек в начале партии, третья и четвертая ловушка. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника подтягиваний. Развитие меткости. Подвижные игры.
7-11	7	Развитие координации. Владение ракеткой и передвижение в игре (одношажный способ, переступание, скрестные шаги (передний и задний), выпады, прыжки). Учебная игра.	Развитие координации. Повторение командных действий. Учебная игра.	Развитие двигательно-координационных способностей. Общеразвивающие упражнения с палками. Комплекс упражнений. Техника движений. Обучение техники ходьбы по мягкому и твердому грунту. Дыхательная гимнастика.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры. Шашечные окончания, четыре дамки против одной. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений., техника тренировки пресса. Развитие меткости. Игры.
7-11	8	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение подачи прямым ударом и прием мяча. Учебная игра.	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи паса, обучение передачи паса “слабой” ногой. Учебная игра.	Развитие двигательно-координационных способностей и чувства ритма. Общеразвивающие упражнения с палками. Техника движений. Обучение техники ходьбы по снегу и льду. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры, шашечные окончания, три дамки против одной. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника тренировки подтягивания на низкой перекладине. Развитие меткости.
7-11	9	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение технике подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг». Учебная игра.	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение приему паса в движении. Учебная игра.	Развитие скоростного качества. Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений. Ходьба с разной интенсивностью. Дыхательная гимнастика.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Учебные игры в шашки. Соревнования по шашкам.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника челночного бега. Развитие меткости. Подвижные игры.
7-11	10	Развитие скоростно – силовых способностей. Повторение подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг» и прием подачи. Учебная игра.	Развитие скоростно – силовых способностей. Повторение приема паса на месте и в движении. Учебная игра.	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение преодоления препятствий с палками. Обучение техники работы рук: одновременная, переменная.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Правила шахматной игры. Обучение ходам фигур. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений., техника прыжков на месте. Развитие меткости. Игры. Релакс.
7-11	11	Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение техники подачи прямым ударом, движениям при выполнении ударов, приема мяча. Учебная игра.	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение упражнению “квадрат”. Учебная игра.	Развитие скоростно-силового качества. Общеразвивающие упражнения. Обучение преодоления препятствий с палками. Обучение техники работы ног. Техника ходьбы по асфальту.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение ходам фигур: взятие фигур. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. техника планки. Развитие меткости. Подвижные игры. Релаксация.
7-11	12	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение подачи справа и слева, в нападении, прием подач ударом. Учебная игра.	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение упражнению “контроль мяча”. Учебная игра.	Развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение круговой тренировки. Шаговая и прыжковая имитация классического лыжного хода. Стретчинг.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение ходам шахматных фигур, ходы фигур: шах и мат. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. техника приседаний. Развитие меткости. Подвижные игры. Релаксация.
7-11	13	Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение подачи справа и слева, в нападении, прием подач ударом. Передвижения. Учебная игра.	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение техники удара по мячу. Жонглирование. Учебная игра.	Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение попеременное перемещение разноименных рук и ног. Построение, перестроение. Дыхательная гимнастика.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение ходам фигур: начало партий, «детский мат». Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника метания. Подвижные игры. Релаксация.
7-11	14	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение подброса мяча при подаче. Обучение ударов по мячу открытой и закрытой сторонами ракетки. Игра.	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение техники удара по мячу из различных положений. Игра.	Развитие силы. Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений. Обучение круговой тренировке. Чередование разных способов ходьбы с разной интенсивностью. Стретчинг.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение началу партии в шахматах, «Скандинавская партия».Учебная игра	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. техника отжиманий. Соревнования в дарсте 4 х 10. Подвижные игры.
7-11	15	Развитие точности движений. Повторение техники перемещения при сочетании ударов справа и слева. Повторение подачи справа и слева, в нападении, прием подач ударом. Учебная игра.	Развитие точности движений. Повторение техники ударов по мячу. Повторение ударов по мячу из различных положений. Учебная игра.	Развитие силовой выносливости. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение круговой тренировке. Преодоление препятствий с палками. Ходьба с отягощением. Стретчинг.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение началу партии в шахматах, «Скандинавская партия». Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений,. техника отжиманий. Соревнования в дарсте «Сектор-7». Подвижные игры.

7-11	16	Развитие гибкости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Судейская практика.	Развитие гибкости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Судейская практика.	Развитие координации. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение подъему «Лесенка» и «Ёлочка». Дыхательная гимнастика. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Обучение игре в защите, «Сицилианская защита». Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. техника отжиманий. Соревнования в дарсте «Сектор-7». Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
7-11	17	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов). https://www.gto.ru Контроль самочувствия с помощью электронных устройств				
3 семестр						
7-11	1	Развитие двигательных способностей. Повторение передвижений. Повторение подач и приемов мяча. Учебная игра.	Развитие двигательных способностей. Повторение перемещений по площадке. Повторение передач паса внутренней и внешней стороной стопы. Учебная игра.	Развитие двигательных способностей. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение технике передвижений. Обучение технике ходьбы по пересеченной местности. Комплекс упражнений. Дыхательная гимнастика.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Обучение мату одинокому королю. Ладейные окончания. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Легкая атлетика, техника шага. Обучение технике броска в дартсе. Подвижная игра. Релакс.
7-11	2	Развитие координационных качеств. Повторение подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг», подачи справа и слева, прием подачи, передвижения. Жонглирование.	Развитие координационных качеств. Повторение приема паса различными частями тела. Учебная игра, игра в обороне.	Развитие двигательных способностей. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение технике передвижений. Синхронизация работ рук и ног. Дыхательная гимнастика.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Обучение мату одинокому королю. Ферзь, ладья и король против короля. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника бега. Обучение технике броска в мишень. Подвижная игра. Релакс.
7-11	3	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение основы тактики игры. Учебная игра	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение приему паса стопой ноги. Учебная игра	Развитие двигательных способностей. Общеразвивающие упражнения с палками. Синхронизация работ рук и ног. Маховые упражнения. Обучение технике передвижений. Дыхательная гимнастика.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Учебные игры и участие в районных соревнованиях по шахматам.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника прыжка в длину. Обучение технике броска в сектор 7. Игра.
7-11	4	Развитие координационных качеств. Повторение подачи, приема, видов вращения мяча. Повторить технику перемещения. Учебная игра.	Развитие координационных качеств. Повторение передачи паса верхом. Жонглирование. Повторить технику командных действий. Учебная игра.	Развитие двигательно-координационного качества. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение технике передвижений. Работа рук и ног, траектория движений. Имитация классического лыжного хода на месте. Дыхательная гимнастика.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Обучение рокировке, бою и защите, размену фигур. Сравнительная сила фигур. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника гибкости. Обучение техники броска пассивной рукой.
7-11	5	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение основы техники игры. Повторить все виды подач. Учебная игра.	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение приему паса в движении. Учебная игра.	Развитие двигательно-координационного качества. Общеразвивающие упражнения с палками. Комплекс упражнений. Обучение технике передвижений. Попеременный шаг. Дыхательная гимнастика.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Обучение пешечным окончаниям. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Обучение технике поочередного броска.
7-11	6	Развитие двигательно-координационных качеств. Повторение подачи мяча: удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»). Учебная игра.	Развитие двигательно-координационных качеств. Повторение упражнения “квадрат” и “контроль мяча”. Учебная игра.	Развитие силовой выносливости. Общеразвивающие упражнения с палками. Комплекс упражнений. Обучение технике передвижений. Одновременный шаг. Дыхательная гимнастика.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Обучение слоновым окончаниям. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника подтягиваний. Развитие меткости. Подвижные игры.
7-11	7	Развитие силы и точности движений. Обучение тактики быстрой атаки после подачи. Учебная игра.	Развитие силы и точности движений. Обучение оборонительным действиям. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Учебная игра.	Развитие силы. Общеразвивающие упражнения с палками. Комплекс упражнений. Обучение технике передвижений. Обучение шага «Ёлочка» на ровной поверхности. Дыхательная гимнастика.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Обучение коневым окончаниям. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника тренировки пресса. Развитие меткости. Игры.
7-11	8	Развитие силы и точности движений. Повторение тактики быстрой атаки после подачи. Обучение тактики защиты. Учебная игра.	Развитие силы и точности движений. Повторение оборонительным действиям в защите. Обучение персональной защите. Учебная игра.	Развитие скорости. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение технике передвижений. Ходьба с разной интенсивностью. Дыхательная гимнастика.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Обучение технике хода ферзя против пешки. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника тренировки подтягивания на низкой перекладине. Развитие меткости.

7-11	9	Развитие силы и точности движений. Повторение атаки после подачи. Обучение атакующих ударов справа направо. Учебная игра.	Развитие силы и точности движений. Обучение атакующим действиям. Обучение обманным движениям. Учебная игра.	Развитие скоростно-силового качества. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение технике передвижений. Обучение шага «Ёлочка» на подъеме. Дыхательная гимнастика.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Обучение техники хода ладьи против пешки. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника челночного бега. Развитие меткости. Подвижные игры.
7-11	10	Развитие силовых способностей. Повторение перемещения. Подвижные игры.	Развитие силовых способностей. Повторение атакующих действий. Жонглирование. Эстафеты.	Развитие скоростно-координационного качества. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение технике передвижений. Обучение техники ходьбы в гору, ходьбы со спусков. Подвижные игры.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Обучение технике хода ферзя против ладьи. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка, техника прыжков на месте.Развитие меткости. Игры. Релакс.
7-11	11	Развитие силы и координации. Повторение атаки после подачи. Повторение атакующих ударов справа направо. Учебная игра.	Развитие силы и координации. Обучение перехода от обороны к атаке. Тактика игры 2 против 1. Учебная игра.	Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с палками. Комплекс упражнений на руки. Имитация движений рук и ног. Дыхательная гимнастика. Обучение технике передвижений.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Учебные игры в шахматы.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника планки. Развитие меткости. Подвижные игры. Релаксация.
7-11	12	Развитие точности движений и силы. Повторение атакующих ударов слева налево. Прием мяча. Эстафеты.	Развитие точности движений и силы. Повторение перехода от обороны к атаке. Упражнение “квадрат”. Эстафеты.	Развитие силовой выносливости. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение технике передвижений. Обучение круговой тренировке. Ходьба с разной интенсивностью. Подвижные игры: «Вызов номеров», «День и ночь».	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Обучение началу партии в игре шашки. Повторение начала «Городская партия», «Обратная городская партия», «Кол» и «Обратный кол».	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника приседаний. Развитие меткости. Подвижные игры. Релаксация.

7-11	13	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Обучение атакующим ударам справа налево. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Учебная игра.	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Обучение позиционному нападению: без изменений позиций игроков. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Учебная игра.	Развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение технике передвижений. Дыхательная гимнастика. Обучение преодоления препятствий с палками. Ходьба с разной интенсивностью.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Учебные игры по шахматам и по русским шашкам и участие в районных соревнованиях.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника метания. Подвижные игры. Релаксация.
7-11	14	Развитие скорости реакции. Обучение атакующим ударам слева направо. Учебная игра.	Развитие скорости реакции. Обучение игре вратаря. Удары по воротам с места и в движении. Учебная игра.	Развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение технике передвижений. Обучение преодоления препятствий с палками по ровной местности, ходьба с отягощением.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Обучение ловушкам в начале партии в игре шашки.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Соревнования в дарсте 4 х10. Подвижные игры.
7-11	15	Развитие силовых способностей. Игра толчком. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силовых способностей. Разыгрывание мяча в большинстве. Учебная игра.	Развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения с палками. Комплекс упражнений на руки. Обучение технике передвижений. Ходьба с разной интенсивностью, ходьба в гору, со спусков.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Соревнования по шахматам, дебюты в игре шахматы.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Соревнования в дарсте «Сектор-7». Подвижные игры.
7-11	16	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Отработка техники подачи. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Повторение обманных действий(финтов). Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения с палками. Комплекс упражнений на спину и ноги. Маховые упражнения. Обучение технике передвижений.. Подвижные игры: «Кенгуру», «Паровозик». Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Учебные игры по шахматам и по русским шашкам. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Соревнования в дарсте «Сектор-7». Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
7-11	17	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru				
4 семестр						
7-11	1	Развитие двигательных способностей. Совершенствование передвижений. Повторение подач, приемов. Игра подача.	Развитие двигательных способностей. Совершенствование перемещений по площадке. Повторение передач паса внутренней и внешней стороной стопы. Учебная игра.	Развитие двигательных качеств. Обучение технике передвижений. Медленная и быстрая ходьба по ровной местности. Комплекс упражнений на спину.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники игры в начале партии: «Городская партия». Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника шага. Повторение техники броска в дартсе. Подвижная игра. Релакс.

7-11	2	Развитие координационных качеств. Совершенствование подачи: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг». Учебная игра с элементами подачи.	Развитие координационных качеств. Совершенствование приема мяча внутренней и внешней стороной стопы, стопой ноги. Учебная игра.	Развитие двигательных качеств. Обучение технике передвижений. Широкие и мелкие шаги по ровной местности. Комплекс упражнений на руки.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Совершенствование техники игры в начале партии: «Обратная городская партия». Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника бега. Повторение техники броска в мишень. Подвижная игра. Релакс.
7-11	3	Развитие силовых способностей и точности движений. Совершенствование атаки после подачи. Учебная игра.	Развитие силовых способностей и точности движений. Совершенствование паса верхом. Учебная игра.	Развитие двигательных качеств. Обучение технике передвижений. Короткие пробежки с чередованием с ходьбой без палок. Универсальный комплекс упражнений.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники игры в начале партии: «Кол», «Обратный кол». Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника прыжка в длину. Повторение техники броска в сектор 7. Игра.
7-11	4	Развитие координационных качеств. Совершенствование ударов левой и правой стороной ракетки. Повторить техники подачи и приема мяча. Учебная игра.	Развитие координационных качеств. Совершенствование удара по мячу из различных положений, приему паса в движении. Повторить атакующих действий. Учебная игра.	Развитие двигательных качеств. Обучение технике передвижений. Медленная и быстрая ходьба по пересеченной местности. Комплекс упражнений на мышцы корсета.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники игры, постановка ловушек в начале партии, первая и вторая ловушка. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника гибкости. Повторение техники броска пассивной рукой.
7-11	5	Развитие силовых способностей и точности движений. Совершенствование ударов левой и правой стороной ракетки, ударов по высоте отскока на стороне соперника. Повторить подач разными ударами. Учебная игра.	Развитие силовых способностей и точности движений. Совершенствование остановки мяча разными частями тела. Повторить приема мяча внутренней и внешней стороной стопы, стопой ноги. Учебная игра.	Развитие двигательных качеств. Обучение технике передвижений. Широкие и мелкие шаги по пересеченной местности. Комплекс упражнений на плечевой пояс и спину. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники игры, постановке ловушек в начале партии, третья и четвертая ловушка. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Повторение техники поочередного броска.
7-11	6	Развитие двигательно-координационных качеств. Совершенствование атакующих ударов. Жонглирование. Учебная игра.	Развитие двигательно-координационных качеств. Совершенствование передачи оборонительным действиям в защите, стоя спиной к цели. Учебная игра.	Развитие двигательных качеств. Обучение технике передвижений. Короткие пробежки с чередованием с ходьбой с палками по пересеченной местности Комплекс упражнений на ноги.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники игры. Шашечные окончания, четыре дамки против одной. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника подтягиваний. Развитие меткости. Подвижные игры.

7-11	7	Развитие силы и точности движений. Совершенствование наката справа направо. Игра накатами по линии.	Развитие силы и точности движений. Совершенствование атакующих действий. Учебная игра.	Развитие двигательно-координационного качества. Обучение технике передвижений. Имитация попеременного двушажного хода по пересеченной местности. Комплекс упражнений на координацию.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники игры, шашечные окончания, три дамки против одной. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника тренировки пресса. Развитие меткости. Игры.
7-11	8	Развитие силы и точности движений. Совершенствование наката слева налево. Игра накатами по диагонали.	Развитие силы и точности движений. Совершенствование ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Совершенствование отбора мяча. Учебная игра.	Развитие скоростного качества. Обучение технике передвижений. Короткие пробежки с чередованием с ходьбой с палками по ровной местности с чередованием пересеченной местности.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Учебные игры в шашки. Соревнования по шашкам.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника подтягивания на низкой перекладине. Развитие меткости. Соревновательная практика.
7-11	9	Развитие силы и точности движений. Совершенствование подрезки справа и слева в любом направлении. Игра в разных направлениях.	Развитие силы и точности движений. Совершенствование тактических действий в атаке. Совершенствование индивидуальной тактике защиты. Учебная игра.	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике передвижений. Короткие пробежки с чередованием с ходьбой с палками по ровной местности с чередованием пересеченной местности в подъёмы и со спусков. Стретчинг.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Правила шахматной игры. Совершенствование техники хода фигур. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника челночного бега. Развитие меткости. Соревновательная практика.
7-11	10	Развитие силовых способностей. Совершенствование ударов накатом. Эстафеты.	Развитие силовых способностей. Совершенствование атакующих действий. Эстафеты.	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике передвижений. Шаговая и прыжковая имитация классического лыжного хода, по ровной и пересеченной местности. Стретчинг.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники хода фигур: взятие фигур. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений , техника прыжков на месте. Развитие меткости.
7-11	11	Развитие силы и координации. Совершенствование приемов при защите. Совершенствование атакующих приемов. Игра на счет разученными ударами.	Развитие силы и координации. Совершенствование индивидуальной тактике защиты. Совершенствование групповых атакующих действий. Учебная игра.	Развитие силового качества. Обучение технике передвижений. Короткие пробежки с чередованием с ходьбой без палок по пересеченной местности в подъёмы и со спусков с отягощением. Стретчинг.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники хода шахматных фигур, шаху и мату. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника планки. Развитие меткости. Соревновательная практика.

7-11	12	Развитие точности движений и силы. Совершенствование передвижения вдоль стола, отбивая мячи из двух точек стола – справа и слева. Игра в разных направлениях.	Развитие точности движений и силы. Совершенствование удара от ворот, углового удара, штрафного, свободного и одиннадцатиметрового удара. Эстафеты.	Развитие выносливости. Обучение технике передвижений. Ходьба с разной интенсивностью по ровной и пересеченной местностям, по асфальту, песку и с отягощением. Комплекс упражнений на спину и руки. Стретчинг.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование партии в шахматах, «Скандинавская партия». Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника приседаний. Развитие меткости. Соревновательная практика.
7-11	13	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Совершенствование передвижения и атакующих ударов. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Учебная игра.	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Совершенствование групповой тактической защиты. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Учебная игра.	Развитие гибкости. Обучение технике передвижений. Комплекс упражнений на руки, плечевой пояс, на корсет всего тела. Стретчинг.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование технике начала партии в шахматах, «Скандинавская партия». Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка, техника метания. Соревновательная практика.
7-11	14	Развитие скоростно-координационных качеств. Совершенствование передвижения и приема мяча. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростно-координационных качеств. Совершенствование ударов ногой по мячу. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие координации. Обучение технике передвижений. Шаговая имитация без палок, с палками. Универсальный комплекс. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники игры в защите, «Сицилианская защита». Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Соревнования в дарсте 4 х 10. Соревновательная практика.
7-11	15	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru				
5 семестр						
7-11	1	Совершенствование передвижений и ударов. Двусторонняя игра.	Совершенствование перемещений, передачи паса щечкой, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы. Двусторонняя игра.	Совершенствование техники передвижения. Ходьба по ровной местности.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Совершенствование техники мата одинокому королю. Ладейные окончания. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника шага. Повторение техники броска в дартсе. Соревновательная практика.
7-11	2	Совершенствование передвижений и подач. Совершенствование атакующего удара справа разной силы и направления. Учебная игра.	Совершенствование передач и приемов. Совершенствование атакующих действий. Учебная игра.	Совершенствование техники передвижения. Ходьба по пересеченной местности.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Совершенствование техники мата одинокому королю. Ферзь, ладья и король против короля. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника бега. Повторение техники броска в мишень. Соревновательная практика.
7-11	3	Совершенствование подач и приемов. Совершенствование атакующего удара слева разной силы и направления. Игра.	Совершенствование оборонительным действиям. Совершенствование перехода от обороны к атаке. Игра.	Совершенствование техники передвижения. Ходьба по мягкому и твердому грунту. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Учебные игры и участие в районных соревнованиях по шахматам.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника прыжка в длину. Повторение техники броска в сектор 7. Соревновательная практика.
7-11	4	Совершенствование перемещений и приемов. Обучение передвижению влевовправо и вперёд-назад при выполнении удара откидкой слева и справа. Подвижные игры.	Совершенствование оборонительным действиям в защите. Обучение перехода от обороны к атаке. Игра.	Совершенствование техники передвижения. Ходьба в гору и со спускам.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Совершенствование техники рокировки, бою и защите, размену фигур. Сравнительная сила фигур. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника гибкости. Повторение техники броска пассивной рукой. Соревновательная практика.
7-11	5	Совершенствование удара без вращения «толчком». Совершенствование ударов различных по высоте отскока на сторону соперника. Игра.	Совершенствование передачи, стоя спиной к цели. Совершенствование блокирования двумя игроками. Игра.	Совершенствование силового качества. Ходьба с отягощением по песку. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Совершенствование техники пешечных окончаний. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Повторение техники поочередного броска. Соревновательная практика.
7-11	6	Совершенствование техники атакующих ударов. Игра: «игра защитника против атакующего». Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование техники, падений. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скростно-силового качества. Ходьба с разной интенсивностью по пересеченной местности. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Совершенствование техники слоновых окончаниям. Игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. техника подтягиваний. Развитие меткости. Соревновательная практика.

7-11	7	Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скоростнокоординационного качества. Ходьба по ровной местности с короткими пробежками с чередованием с ходьбой. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Совершенствование техники коневых окончаний. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. техника тренировки пресса. Развитие меткости. Соревновательная практика.
7-11	8	Повторение правил игры. Совершенствование приемов при защите. Игра: «игра атакующего против защитника». Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Повторение правил игры. Совершенствование обманных действий(финтов). Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование выносливости. Ходьба с разной интенсивностью по пересеченной местности и с отягощением. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Совершенствование техники хода ферзя против пешки. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника тренировки подтягивания на низкой перекладине. Развитие меткости.
7-11	9	Совершенствование перехода от защиты к атаке. Совершенствование ударов различных стилей. Игра.	Совершенствование персональной защите. Совершенствование действий в нападении и защите. Игра.	Совершенствование гибкости и скорости. Чередование различных способов ходьбы с разной амплитудой движений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Совершенствование техники хода ладьи против пешки. Учебная игра.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника челночного бега. Развитие меткости. Соревновательная практика.
		Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru				
7-11	10	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила игры в настольном теннисе. Судейство. Техника безопасности. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила игры и судейства в мини-футболе. Судейство. Техника безопасности в футболе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Техника безопасности в скандинавской ходьбе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Судейство в шашках-шахматах. Техника безопасности на занятиях спортом. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила судейства в дартсе. Техника безопасности на занятиях спортом. Правила оказания неотложной помощи при травмах.
6 семестр						
7-11	1	Совершенствование передвижений. Повторение подач, приемов. Двусторонняя игра.	Совершенствование перемещений. Повторение передач. Двусторонняя игра.	Совершенствование техники передвижения. Траверс склонов вверх и вниз. Релаксация.	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 6 упражнений. Релаксация.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Совершенствование техники мата одинокому королю. Ладейные окончания. Учебная игра.
7-11	2	Совершенствование передвижений, подач и приемов. Совершенствование удар без вращения мяча (толчком) справа, слева. Учебная игра.	Совершенствование передач и приемов. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.	Совершенствование техники передвижения. Траверс склонов вверх и вниз с отягощением. Релаксация.	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 8 упражнений. Релаксация.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Совершенствование техники мата одинокому королю. Ферзь, ладья и король против короля. Учебная игра.
7-11	3	Совершенствование подачи справа и слева. Совершенствование подачи «маятник». Игра.	Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование одиночного блока. Игра.	Совершенствование техники передвижения Ходьба по мягкому и твердому грунту с	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений
				отягощением. Релаксация. **	Комплекс из 10 упражнений. Релаксация.	Учебные игры и участие в районных соревнованиях по шахматам.
7-11	4	Совершенствование подач, передвижений. Обучение подачи слева с верхним вращением мяча. Игра.	Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение блокированию двумя игроками. Игра.	Совершенствование скоростного качества. Медленная и быстрая ходьба по пересеченной местности и бег по ровной местности.	Совершенствование скоростного качества. Скиппинг Комплекс из 12 упражнений.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Совершенствование техники рокировки, бою и защите, размену фигур. Сравнительная сила фигур. Учебная игра.
7-11	5	Совершенствование передвижений приемов. Совершенствование подачи слева с верхним вращением мяча. Игра.	Совершенствование передачи, стоя спиной к цели. Совершенствование е блокирования двумя игроками. Игра.	Совершенствование силового качества. Короткие пробежки с отягощением чередование с ходьбой с палками. Релаксация.	Совершенствование силового качества. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Скиппинг. Комплекс из 14 упражнений. Релаксация.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Совершенствование техники пешечных окончаний.Учебная игра.
7-11	6	Совершенствование техники элемента «подрезка». Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Совершенствование техники, падений. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скоростно-силового качества. Ходьба с разной интенсивностью с преодолением препятствий по ровной местности. Релаксация.	Совершенствование скоростносилового качества. Скиппинг. Комплекс из 16 упражнений. Релаксация.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Совершенствование техники слоновых окончаниям.Учебная игра. **

7-11	7	Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. **	Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. **	Совершенствование скоростнокоординационного качества. Чередование различных способов ходьбы по пересеченной местности. Релаксация. **	Совершенствование скоростнокоординационного качества. Скиппинг. Комплекс из 18 упражнений. Релаксация. **	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Совершенствование техники коневых окончаний.Учебная игра. **
7-11	8	Повторение правил игры. Совершенствование подач, срезок, накатов. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Повторение правил игры. Совершенствование отбивания мяча кулаком через сетку. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование выносливости. Траверс склонов вверх и вниз с отягощением с разной интенсивностью. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование выносливости. Скиппинг. Комплекс из 20 упражнений. Релаксация.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Совершенствование техники хода ферзя против пешки. Учебная игра.
7-11	9	Совершенствования технических приемов. Повторение подачи в заданную зону стола. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствования одиночного блокирования. Повторение действий в нападении и защите. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование гибкости. Все способы передвижения с максимальной амплитудой движения. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование гибкости. Скиппинг. Комплекс из 22 упражнений Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Совершенствование техники хода ладьи против пешки. Учебная игра.
	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru					
7-11	12	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.
7-11	13	Гигиена физического воспитания	Гигиена физического воспитания	Гигиена физического воспитания	Гигиена физического воспитания	Гигиена физического воспитания
7-11	14	Основы правильного питания в условиях тренировочного режима	Основы правильного питания в условиях тренировочного режима	Основы правильного питания в условиях тренировочного режима	Основы правильного питания в условиях тренировочного режима	Основы правильного питания в условиях тренировочного режима

5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.

Лекционные занятия - лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия ОФО

Таблица 5.2.3

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час	Тема практического занятия по видам физкультурно-спортивной деятельности
1	2	3	4
1. ВОЛЕЙБОЛ (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск).			
2 семестр			
1	1	4	Развитие двигательных способностей. Обучение техника перемещений по площадке. Обучение верхней прямой подаче, на точность. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Развитие координационных способностей. Обучение передаче мяча сверху, двумя руками во встречных колоннах: у сетки, через сетку. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		4	Развитие точности движений. Обучение нижней подачи на точность. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		4	Развитие скорости реакции. Обучение приему мяча снизу, двумя руками. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		4	Развитие скорости реакции. Обучение приему мяча, отраженного от сетки. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		4	Развитие координации. Обучение командно-тактическим действиям. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		4	Развитие координации. Повторение командных действий. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств

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

12		4	Развитие точности движений и силы. Совершенствование верхней боковой подачи. Прием мяча. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
13		4	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Совершенствование блокирования двумя игроками. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью эл устройств
14		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Совершенствование верхней прямой подачи. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электр. устройств
15		8	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru.
Итого в 4 семестре:		**64**	
5 семестр			
1	1	4	Совершенствование перемещений, передач. Двусторонняя игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		6	Совершенствование передач и приемов. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		6	Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование одиночного блока. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		6	Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение блокированию двумя игроками. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		6	Совершенствование передачи, стоя спиной к цели. Совершенствование блокирования двумя игроками. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		8	Совершенствование техники, падений. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		8	Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
8		8	Повторение правил игры. Совершенствование отбивания мяча кулаком через сетку. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		8	Совершенствование одиночного блокирования. Совершенствование действий в нападении и защите. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		8	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru
Итого в 5 семестре:		**68**	
6 семестр			
1	1	4	Совершенствование перемещений. Повторение передач. Двусторонняя игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Совершенствование передач и приемов. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		4	Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование одиночного блока. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		4	Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение блокированию двумя игроками. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		4	Совершенствование передачи, стоя спиной к цели. Совершенствование е блокирования двумя игроками. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		4	Совершенствование техники, падений. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		6	Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
8		6	Повторение правил игры. Совершенствование отбивания мяча кулаком через сетку. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		6	Совершенствования одиночного блокирования. Повторение действий в нападении и защите. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		6	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru
Итого в 6 семестре:		**48**	
ИТОГО:		**316**	
2. БАСКЕТБОЛ (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)			
2 семестр			
1	2	4	Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по площадке. Обучение передачам 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 передачам мяча в ведении. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		4	Развитие двигательной реакции. Обучение технических приемов ведения и передач мяча в движении. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		4	Развитие двигательной реакции. Передача мяча в парах с броском в кольцо. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств

8		4	Развитие скоростно-координационных способностей и быстроты. Обучение ведению мяча с броском в кольцо с расстояния, на точность. Учебная игра. Контроль самочувствия
9		4	Развитие скоростно-координационных способностей и быстроты. Обучение ведению мяча с обводкой партнера и броском в кольцо. Учебная игра. Контроль самочувствия
10		4	Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техническим приемам. Обучение броскам в кольцо. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
11		4	Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом. Обучение броскам в кольцо со штрафной линии. Игра. Контроль самочувствия
12		4	Сопряженное развитие быстроты и силы. Обучение технико-тактическим действиям на площадке. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
13		4	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических и тактических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
14		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов Контроль самочувствия
15		4	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия
16		4	Развитие гибкости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Судейская практика. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
17		4	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов). https://www.gto.ru
Итого во 2 семестре:		**68**	
3 семестр			
1		4	Развитие скоростно-координационных качеств и меткости. Обучение передачам мяча двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра.
2		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам. Учебная игра. 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	2	4	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение передачам 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 передачам мяча с ударом о пол. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
15		4	Развитие координационных способностей. Обучение передачам мяча в парах в динамическом положении.Учебная игра.Подготовка к сдаче контрольных нормативов.Контроль самочувствия с помощью эл устройств
16		4	Развитие меткости. Броски мяча в кольцо со штрафной линии. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
17		4	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru
Итого в 3 семестре:		**68**	
4 семестр			
1		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	2	4	Сопряженное развитие скоростного качества и скорости реакции. Совершенствование тактических приемов. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		4	Сопряженное развитие скорости реакции и меткости. Совершенствование тактических приемов и броска в кольцо на точность попадания. Учебная игра. Контроль самочувствия
8		4	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия
9		4	Сопряженное развитие координации в движении и скорости реакции. Передачи двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра.
10		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование тактических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
11		4	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия

12		4	Развитие координационных способностей и быстроты. Передача мяча одной рукой (в статическом положении). Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
13		4	Развитие координационных способностей. Передачи одной рукой в статическом положении. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия
14		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Совершенствование броска в кольцо со штрафной линии. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
15		8	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru
Итого в 4 семестре:		**64**	
5 семестр			
1	2	4	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование техники передачи – взаимодействие. Повторение бросков в кольцо. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование передач одной рукой. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		6	Сопряженное развитие быстроты и силы. Учебная игра. Правила судейства. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		6	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		8	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		8	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
7		8	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
8		8	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.Контроль самочувствия с помощью электр.устройств
9		8	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		8	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru
Итого в 5 семестре:		**68**	
6 семестр			
1	2	4	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование техники передачи – взаимодействие. Повторение бросков в кольцо. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование передач одной рукой. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		4	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование технико-тактических действий. Учебная игра. Правила судейства. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		4	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Совершенствование технико-тактических действий. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		4	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Совершенствование тактических действий. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		4	Сопряженное развитие скоростно-силовой выносливости. Совершенствование технических приемов. Учебная игра.Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электр. устройств
7		6	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты.Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью 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		6	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		6	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru
Итого в 6 семестре:		**48**	
ИТОГО:		**316**	
3. СИЛОВОЙ ФИТНЕС с элементами гиревого спорта и бокса (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)			
2 семестр			
1	3	4	Развитие силовых способностей. Обучение основам техники рывка одной рукой. Круговая тренировки. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц шеи, груди, верхнего плечевого пояса. Обучение основам техники рывка одной рукой. Круговая тренировка Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		4	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Обучение основам техники рывка одной рукой. Круговая тренировка.Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		4	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц груди и спины. Обучение технике рывка гири 16 кг Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		4	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса и спины. Обучение технике рывка гири 16 кг Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств

6		4	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке верхней части туловища. Обучение технике толчка одной гири 16 кг. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		4	Развитие выносливости. Освоение техники маха гири одной рукой. Обучение проработке мышц ног, туловища. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электр. устройств
8		4	Развитие силовых способностей. Обучение техники толчка двух гирь 16 кг Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		4	Развитие скоростно-силового качества. Обучение техники толчка двух гирь 16 кг Круговая тренировка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		4	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике рывка гири 16 кг. Круговая тренировка Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
11		4	Развитие меткости. Комплекс круговой тренировки. Обучение технике рывка гири 16 кг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
12		4	Развитие координации. Обучение толчку гири 16 кг Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
13		4	Развитие гибкости. Обучение толчку гири 19 кг.. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
14		4	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц туловища, ног. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
15		4	Развитие силовых качеств. Комплекс круговой тренировки. Обучение толчку двух гирь 16 кг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
16		4	Развитие силовой выносливости. Обучение технике толчка двух гирь 16 кг. Круговая тренировка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств

17		4	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru.
Итого во 2 семестре:		**68**	
3 семестр			
1	3	4	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса Обучение основам техники удержание гирь на груди Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Обучение технике толчка гири 16 кг Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		4	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц шеи и спины. Совершенствование технике толчка гирь 16 кг. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		4	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц груди и спины. Совершенствование техники гири 16 кг. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		4	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса и спины. Совершенствование техники толчка двух гирь 16 кг.Круговая трен-ка. Контроль самочувствия с помощью эл.устройств
6		4	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц рук, плечевого пояса, груди. Совершенствование техники толчка двух гирь 16 кг. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью элустройств
7		4	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц таза и ног. Обучение технике рывка гири 24 кг. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
8		4	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц спины, плечевого пояса, ног. Обучение технике рывка гири 24 кг. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		4	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке тазового пояса, ног. Обучение технике толчка гири 24 кг. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		4	Развитие скоростных качеств. Обучение проработке мышц тазового пояса, ног, туловища. Обучение технике толчка гири 24 кг. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
11		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение проработке мышц туловища. Обучение технике толчка гири 24 кг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
12		4	Развитие гибкости. Обучение проработке мышц тазового пояса, ног, стоп. Обучение технике толчка гири 24 кг Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью эл. устройств
13		4	Развитие силового качества. Обучение проработке мышечного корсета. Обучение технике толчка гири 24 кг Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью эл. устройств
14		4	Развитие силового качества. Обучение проработке мышц брюшного пресса. Обучение технике толчка гири 24 кг Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью эл.устройств
15		4	Развитие скоростно-силового качества. Обучение проработке мышц ног в прыжке. Обучение технике толчка двух гирь 24 кг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
16		4	Развитие скоростно-силового качества. Обучение проработке рук в подтягиваниях и отжиманиях. Обучение технике толчка двух гирь 24 кг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
17		4	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru
Итого в 3 семестре:		**68**	
4 семестр			
1	3	4	Совершенствование силового качества. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса. Совершенствование рывка гири 24 кг. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Совершенствование силового качества. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Совершенствование рывка гири 24 кг. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		4	Совершенствование силового качества. Обучение проработке мышц шеи и рук. Совершенствование толчка гири 24 кг. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		4	Совершенствование силового качества. Совершенствование толчка гири 24 кг. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		4	Совершенствование силового качества. Совершенствование точка двух гирь 24 кг. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		4	Совершенствование силового качества. Совершенствование специально-вспомогательных упражнений гиревого двоеборья. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств

7		4	Совершенствование силовой выносливости. Совершенствование специально-вспомогательных упражнений гиревого двоеборья. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
8		4	Совершенствование силовой выносливости. Обучение боевой и фронтальной стойке боксера. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		4	Совершенствование скоростных качеств. Обучение нанесению прямых ударов в голову из боевой стойки. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		4	Совершенствование скоростно-силовых качеств. Обучение нанесению прямых ударов в голову из фронтальной стойки. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
11		4	Совершенствование скоростно-координационных качеств. Обучение нанесению боковых ударов в голову из боевой стойки. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
12		4	Совершенствование силовой выносливости. Обучение передвижениям в боевой и фронтальной стойке. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
13		4	Совершенствование силы рук. Обучение передвижениям в боевой стойке с нанесением прямых ударов в голову. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
14		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением прямых ударов в голову. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью элек-ых устройств
15		8	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru.
Итого в 4 семестре:		**64**	
5 семестр			
1	3	4	Совершенствование силы. Обучение передвижениям в боевой стойке с нанесением нижних ударов в голову. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Совершенствование силы. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением нижних ударов в голову. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		6	Совершенствование силовой выносливости. Обучение передвижениям в боевой стойке с нанесением прямых ударов в корпус. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		6	Совершенствование силовой выносливости. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением прямых ударов в корпус. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных
			устройств
5		8	Совершенствование выносливости. Обучение передвижениям в боевой стойке с нанесением боковых ударов в корпус. Круговая трен-ка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		8	Совершенствование скоростно-силового качества. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением боковых ударов в корпус. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		8	Совершенствование скоростных качеств. Обучение передвижениям в боевой стойке с нанесением нижних ударов в корпус. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
8		8	Совершенствование скоростно-координационного качества. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением нижних ударов в корпус. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		8	Совершенствование гибкости. Обучение выполнению защитных действий от прямых ударов в голову. Круговая тренировка Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		8	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru
Итого в 5 семестре:		**68**	
6 семестр			
1	3	4	Совершенствование силовой выносливости Обучение выполнению защитных действий от прямых ударов в голову Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Совершенствование силовой выносливости Обучение выполнению защитных действий от боковых ударов в голову. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		4	Совершенствование силовой выносливости. Обучение выполнению защитных действий от боковых ударов в голову. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		4	Совершенствование силовой выносливости. Обучение выполнению защитных действий от нижних ударов в голову. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		4	Совершенствование скоростно-силовой подготовки. Обучение выполнению защитных действий шагом назад. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		4	Совершенствование скорости. Обучение выполнению защитных действий шагом в сторону. Круговая тренировка Подготовка к сдаче контрольных нормативов.Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		6	Совершенствование выносливости. Обучение выполнению защитных действий оттяжкой корпуса. Круговая тренировка Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
8		6	Круговая тренировка Обучение выполнению защитных действий шагом в сторону. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		6	Круговая тренировка Обучение выполнению защитных действий оттяжкой корпуса. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		6	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru.
Итого в 6 семестре:		**48**	
ИТОГО:		**316**	

4. ФИТНЕС – АЭРОБИКА (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск).

2 семестр			
1	4	4	Развитие двигательных способностей. Обучение технике танцевальных аэробных движений. Танцевальная композиция из 6 движений. Релакс. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Развитие двигательно-координационны х способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 6 движений. Релакс. Контроль самочувствия с помощью электр.устройств
3		4	Развитие двигательно-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 8 движений. Релакс. Контроль самочувствия с помощью электр. устройств
4		4	Развитие двигательно-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 10 движений. Релакс. Контроль самочувствия с помощью электр. устройств
5		4	Развитие двигательно-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 12 движений. Релакс. Контроль самочувствия с помощью электр. устройств
6		4	Развитие двигательно-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений-композиция из 14 движений. Релакс. Контроль самочувствия с помощью электр. устройств
7		4	Развитие двигательно-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений-композиция из 16 движений. Релакс. Контроль самочувствия с помощью электр. устройств
8		4	Развитие двигательно-координационных способностей и чувства ритма. Обучение круговой тренировке в аэробике Построение танцевальной композиции. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		4	Развитие скоростного качества. Обучение круговой тренировке в аэробике. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 6 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		4	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение круговой тренировке в аэробике. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 8 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
11		4	Развитие скоростно-силового качества. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 10 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
12		4	Развитие выносливости. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 12 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
13		4	Развитие гибкости. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 14 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
14		4	Развитие силы. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 16 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
15		4	Развитие силовой выносливости. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 18 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
16		4	Развитие координации. Ритмопластика. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
17		4	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru
Итого во 2 семестре:		**68**	
3 семестр			
1	4	4	Развитие двигательных способностей Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 8 упражнений. Медитация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Развитие двигательных способностей Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 10 упражнений. Медитация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		4	Развитие двигательных способностей Обучение технике спортивной аэробикиСтэп-аэробика. Комплекс из 12 упражнений. Медитация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		4	Развитие двигательно-координационного качества Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 14 упражнений. Медитация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		4	Развитие двигательно-координационного качества Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 16 упражнений. Медитация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		4	Развитие силовой выносливости. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 18 упражнений. Медитация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
7		4	Развитие силы. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 20 упражнений. Медитация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электр. устройств
8		4	Развитие скорости.Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 22 упражнений.Медитация.Подготовка к сдаче контрольных нормативов.Контроль самочувствия с помощью элект. устройств
9		4	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 6 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электр. устройств
10		4	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 8 станций. ПилатесПодготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
11		4	Развитие гибкости. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 10 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
12		4	Развитие силовой выносливости. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 12 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
13		4	Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 14 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
14		4	Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 16 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
15		4	Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 18 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
16		4	Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 20 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств

17		4	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru
Итого в 3 семестре:		**68**	
4 семестр			
1	4	4	Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика. Комплекс из 8 упражнений. Медитация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. КалланетикаКомплекс из 10 упражнений. Медитация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		4	Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика Комплекс из 12 упражнений. Медитация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		4	Развитие двигательных качествОбучение технике спортивной аэробики. КалланетикаКомплекс из 14 упражнений. Медитация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		4	Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика Комплекс из 16 упражнений. Медитация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		4	Развитие двигательных качеств. КалланетикаОбучение технике спортивной аэробики. Комплекс из 18 упражнений. Медитация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		4	Развитие двигательно-координационного качества Калланетика. Комплекс из 20 упражнений. Медитация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
8		4	Развитие скоростного качества. Бодифлекс. Обучение технике спортивной аэробики. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Медитация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		4	Развитие скоростно-силового качества. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 6 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		4	Развитие скоростно-координационного качества. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 8 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
11		4	Развитие силового качества. Бодифлекс Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 10 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
12		4	Развитие выносливости. БодифлексОбучение 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 коррдинации. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, Универсальный комплекс. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
15		8	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru
Итого в 4 семестре:		**64**	
5 семестр			
1	4	4	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 6 упражнений, связки. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога Комплекс из 8 упражнений, связки. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		6	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 10 упражнений, связки. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		6	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 12 упражнений, связки. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		8	Совершенствование силового качестваФитбол-аэробика. Комплекс из 6 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		8	Совершенствование скростно-силового качества. Фитбол-аэробика. Композиция из 8 упражнений.связки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		8	Совершенствование скоростно-координационного качества. Фитбол-аэробика. Комплекс из 10 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
8		8	Совершенствование выносливости. Фитбол-аэробика. Комплекс из 12 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		8	Совершенствование гибкости и скорости.Фитбол-аэробика. Комплекс из 14 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		8	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru
Итого в 5 семестре:		**68**	
6 семестр			
1	4	4	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 6 упражнений. Релаксация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплексиз 8 упражнений. Релаксация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		4	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 10 упражнений. Релаксация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		4	Совершенствование скоростного качества.Скиппинг. Комплекс из 12 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		4	Совершенствование силового качества. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Скиппинг. Комплекс из 14 упражнений. Релаксация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		4	Совершенствование скоростно-силового качества. Скиппинг. Комплекс из 16 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		6	Совершенствование скоростно-координационного качества. Скиппинг. Комплекс из 18 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств

8		6	Совершенствование выносливости. Скиппинг. Комплекс из 20 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		6	Совершенствование гибкости. Скиппинг. Комплекс из 22 упражнений Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		6	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru
Итого в 6 семестре:		**48**	
ИТОГО:		**316**	
5. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск).			
2 семестр			
1		4	Вводное занятие. Обучение техники 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 х 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	5	4	Развитие силового качества. Обучение технике подтягивания на высокой и низкой перекладине. Тестирование силового качества, Комбинированные упражнения с отягощением со специальным туристским снаряжением Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		4	Развитие силового качества. Обучение технике приседаний. Тестирование силового качества. Комбинированные упражнения с отягощением со специальным туристским снаряжением Игры.
11		4	Развитие силового качества. Обучение сгибанию туловища из положения, лежа, в сед. Тестирование силового качества. Комбинированные упражнения с отягощением со специальным туристским снаряжением Подвижные игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
12		4	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Тестирование бега на 500/1000 м. Обучение тактике пешеходной дистанции в спортивном туризме
13		4	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Тестирование бега на 1000/1500м. Обучение тактике пешеходной дистанции в спортивном туризме
14		4	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Тестирование бега на 2000/3000м. Обучение тактике пешеходной дистанции в спортивном туризме
15		4	Развитие координации. Обучение бегу со сменой направлений. Бег по заданному направлению. Эстафеты с туристским снаряжением. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
16		4	Развитие меткости. Метание меча на точность попадания. Эстафеты с туристским снаряжением. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
17		4	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru
Итого во 2 семестре:		**68**	

3 семестр			
1		4	Вводное занятие Развитие скоростно-силового качества. Обучение техники 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 бега на 300 м., Контрольный забег на 300 м. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		4	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Командная эстафета с туристским снаряжением Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		4	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике челночного бега 3 х 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета с туристским снаряжением на вязку узлов.
8		4	Развитие силового качества. Обучение технике отжиманий от пола. Контрольное отжимание. Эстафета с туристским снаряжением, с карабинами. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		4	Развитие силового качества. Обучение технике подтягивания на высокой и низкой перекладине. правила проведения подтягивания. Контроль. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		4	Развитие силового качества. Обучение технике приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Эстафета с туристским снаряжением на вязку узлов.
11		4	Развитие силового качества. Обучение сгибанию туловища из положения, лежа, в сед. Эстафета на прыжки через препятствия, по «кочкам» Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
12		4	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финишного рывка, правильного дыхания в беге на ср. дистанцию Контрольные забеги на 500/1000, с использованием туристского снаряжения.
13		4	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Забеги с преодолением препятствий в туристском снаряжении
14		4	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 2000/3000м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств

15		4	Развитие координации. Обучение бегу со сменой направлений. Бег по контрольным точкам, по туристскому маршруту. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
16		4	Развитие меткости. Метание меча на точность попадания. Эстафета с туристским снаряжением, на точность броска и фиксации веревки. Подготовка к сдаче нормативов.
17		4	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru
Итого в 3 семестре:		**68**	
4 семестр			
1	5	4	Вводное занятие Развитие скоростно-силового качества. Повторение техники метания малого меча на дальность. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами. Эстафета с силовыми этапами.
2		4	Развитие скоростно-силового качества. Повторение техники прыжка в длину, с места. Многоскоки. Контрольное испытание прыжок в длину. Эстафета с прыжковыми этапами.
3		4	Развитие скоростно-силового качества. Повторение техники метания малого мяча на дальность и точность. Эстафета на точность броска туристкой веревки.
4		4	Развитие скоростного качества. Повторение техники низкого старта, финиша, постановка дыхания в беге на 100 м. Контрольный забег на 100 м. Эстафета со скоростными этапами.
5		4	Развитие скоростного качества. Повторение техники высоко старта, рывка на финише в бега на 300 м. Эстафета с короткими беговыми этапами.
6		4	Развитие скоростно-координационного качества. Повторение техники передачи эстафетной палочки. Командная эстафета на короткие перебежки с препятствиями.
7		4	Развитие скоростно-координационного качества. Повторение техники челночного бега 3 х 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета с туристской веревкой.
8		4	Развитие силового качества. Повторение техники отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Эстафета с силовыми этапами.
9		4	Развитие силового качества. Повторение техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. Правила проведения подтягивания. Контроль. Эстафета с силовыми этапами в туристском снаряжении.
10		4	Развитие силового качества. Повторение техники приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Подвижная игра с силовым испытанием.
11		4	Развитие силового качества. Повторение техники сгибания туловища из положения, лежа, в сед. Правила проведения испытания. Эстафета с контрольными силовыми этапами
12		4	Развитие выносливости. Повторение техники старта, финишного рывка, правильного дыхания в беге на ср. дистанцию Контрольные забеги на 500/1000 м.
13		4	Развитие выносливости. Повторение техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольные забеги на 1000/1500м. Восстановление после бега.
14		4	Развитие выносливости. Повторение техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 2000/3000м. Восстановление после бега.
15		8	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru
Итого в 4 семестре:		**64**	
5 семестр			
1	5	4	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Командная эстафета по пересеченной местности.
2		4	Совершенствование техники челночного бега 3 х 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета на преодоление препятствий в связке по два.
3		6	Совершенствование техники отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Эстафета на преодоление препятствий в связке по три
4		6	Совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. Правила проведения подтягивания. Эстафета на установку туристского снаряжения.
5		8	Совершенствование техники приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Эстафета на кладку туристского снаряжения.
6		8	Совершенствование техники сгибания туловища из положения, лежа, в сед. Правила проведения испытания. Контрольные испытания. Эстафета на установку туристского оборудования.
7		8	Совершенствование техники старта, финишного рывка, правильного дыхания в беге на ср. дистанцию Контрольные забеги на 500/1000 м.
8		8	Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольные забеги на 1000/1500м. Восстановление после бега.
9		8	Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 2000/3000м. Восстановление после бега.
10		8	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru
Итого в 5 семестре:		**68**	
6 семестр			
1	5	4	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Командная эстафета на преодоление контрольных туристских этапов.
2		4	Совершенствование техники челночного бега 3 х 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета на прохождение тур. этапов по пересеченной местности.
3		4	Совершенствование техники отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Эстафета на прохождение тур. этапов по пересеченной местности в тур. снаряжении.
4		4	Совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. Правила проведения подтягивания. Контроль. Игры на установку тур. оборудования.
5		4	Совершенствование техники приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Игры на установку тур. палатки.
6		4	Совершенствование техники прокачки пресса. Контрольные испытания. Эстафета на преодоление этапов по пересеченной местности в тур. снаряжении.
7		6	Совершенствование техники бега на ср. дистанцию Контрольный забег на 500/1000м.

8		6	Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 1000/1500м.
9		6	Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания беге на длинную дистанцию Контрольный забег 2000/3000м.
10		6	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru
Итого в 6 семестре:		**48**	
ИТОГО:		**316**	
6. ПЛАВАНИЕ (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск).			
2 семестр			
1	6	4	Вводное занятие. Обучение техники правильного дыхания в воде. Погружения в воду. Задержки дыхания. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств. Контроль самочувствия
2		4	Обучение стилю плавания кроль на груди. Техника выполнения движения ногами. Постановка дыхания. Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5 х 50 м. Контроль самочувствия
3		4	Обучение стилю плавания кроль на груди. Техника выполнения движения руками. Постановка дыхания. Проплывание отрезков кролем на груди – 7 х 50 м. Контроль самочувствия
4		4	Обучение стилю плавания кроль на груди. Техника работы рук и ног в координации. Общая дистанция 800 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		4	Обучение стилю плавания кроль в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 1 гребок. Общая дистанция - 800 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		4	Обучение стилю плавания кроль на спине в полной координации – 300 м. Постановка дыхания, вдох через 2 гребка. Общая дистанция - 800 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		4	Обучение стилю плавания кроль на спине в полной координации – 400 м. Общая дистанция - 800 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
8		4	Обучение стилю плавания кроль на груди в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 3 гребка. Общая дистанция - 1000 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		4	Обучение стилю плавания кроль на груди и спине, в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 2 гребка. Общая дистанция - 1000 м (с чередованием, по 100 м.) Контроль самочувствия
10		4	Обучение стилю плавания брасс. Техника выполнения движения ногами. Постановка дыхания. Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5 х 50 м. Контроль самочувствия с
11		4	Обучение стилю плавания брасс. Техника выполнения руками. Постановка дыхания. Проплывание отрезков брасом, с доской в ногах – 50 м. Общая дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль на груди. Контроль
12		4	Обучение стилю плавания брасс, в полной координации. Постановка дыхания. Общая дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
13		4	Обучение стилю плавания брасс, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Общая дистанция – 400 – брасс, 500 – кроль. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
14		4	Обучение стилю плавания брасс, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Общая дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
15		4	Обучение технике ныряния, со стартом с тумбочки, с бортика. Общая дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
16		4	Общая дистанция 1000 м. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
17		4	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru.
Итого за 2 семестр:		**68**	
3 семестр			
1	6	4	Вводное занятие. Повторение техники правильного дыхания в воде. Погружения в воду. Ныряние, задержки дыхания. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
2		4	Повторение стиля плавания кроль на груди. Постановка дыхания. Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5 х 50 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
3		4	Повторение стиля плавания кроль на груди. Техника движения рук. Постановка дыхания. Проплывание отрезков кролем на груди – 7 х 50 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		4	Повторение стиля плавания кроль на груди. Техника работы рук и ног в координации. Общая дистанция 800 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		4	Повторение стиля плавания кроль в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 1 гребок. Общая дистанция - 800 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		4	Повторение стиля 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	Повторение стиля плавания кроль на спине в полной координации – 400 м. Общая дистанция - 800 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
8		4	Повторение стиля 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	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.) Контроль самочувствия
10		4	Повторение плавания стилем брасс. Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5 х 50 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
11		4	Повторение стиля плавания брасс. Техника выполнения руками. Проплывание отрезков брасом, с доской в ногах – 50 м. Дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль на груди. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
12		4	Повторение стиля плавания брасс, в полной координации. Дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
13		4	Повторение стиля плавания брасс, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Дистанция – 400 – брасс, 500 – кроль. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств

14		4	Повторение стиля плавания брасс, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
15		4	Повторение техники ныряния, со стартом с тумбочки, с бортика. Дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
16		4	Общая дистанция 1000 м. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
17		4	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru
Итого за 3 семестр:		**68**	
4 семестр			
1	6	4	Вводное занятие. Повторение стиля кроль на груди. Проплывание отрезков кролем на груди – 7 х 50 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Повторение плавания кроль на груди. Общая дистанция 800 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		4	Повторение плавания кроль в полной координации. Общая дистанция - 800 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		4	Повторение плавания кроль на спине в полной координации – 300 м. Общая дистанция - 800 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		4	Повторение плавания кроль на спине в полной координации – 400 м. Общая дистанция - 800 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		4	Повторение плавания кроль на груди в полной координации. Общая дистанция - 1000 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		4	Повторение плавания кроль на груди и спине, в полной координации. Общая дистанция - 1000 м (с чередованием, по 100 м.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
8		4	Повторение плавания брассом. Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5 х 50 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		4	Повторение плавания брассом. Дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль на груди. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		4	Повторение плавания брасс, в полной координации. Дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
11		4	Повторение плавания брассом, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Дистанция – 400 – брасс, 500 – кроль. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
12		4	Повторение плавания брассом, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
13		4	Повторение техники ныряния, со стартом, с тумбочки, с бортика. Дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
14		4	Общая дистанция 1000 м. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
15		8	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru
Итого за 4 семестр:		**64**	
5 семестр			
1	6	4	Вводное занятие. Повторение кроль на груди в полной координации с постановкой дыхания. Дистанция 600 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Повторение плавания кроль на груди в полной координации Общая дистанция 800 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		6	Повторение плавания кроль на груди в полной координации Общая дистанция 1000 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		6	Повторение плавания брасс в полной координации. Общая дистанция 800 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		8	Повторение плавания брасс в полной координации Общая дистанция 1000 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		8	Обучение плаванию дельфином. Постановка дыхания – 200 м. Общая дистанция 800 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		8	Повторение плавания дельфином – 300 м., в полной координации. Общая дистанция - 1000 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
8		8	Повторение плавания дельфином – 400 м. Общая дистанция – 1000 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		8	Повторение: кроль – 500, брасс – 500. Контрольные заплывы. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		8	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru
Итого за 5 семестр:		**68**	
6 семестр			
1	6	4	Вводное занятие. Совершенствование: кроль на груди в полной координации с постановкой дыхания. Дистанция 600 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Совершенствование плавания кроль на груди в полной координации Общая дистанция 800 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		4	Совершенствование плавания кроль на груди в полной координации Общая дистанция 1000 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		4	Совершенствование плавания брасс в полной координации. Общая дистанция 800 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		4	Совершенствование плавания брасс в полной координации Общая дистанция 1000 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		4	Совершенствование плаванию дельфином. Постановка дыхания – 200 м. Общая дистанция 800 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		6	Совершенствование плавания дельфином – 300 м., в полной координации. Общая дистанция - 1000 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств

8		6	Совершенствование плавания дельфином – 400 м. Общая дистанция – 1000 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		6	Совершенствование: кроль – 500, брасс – 500. Контрольные заплывы. https://www.gto.ru. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		6	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru.
Итого за 6 семестр:		**48**	
ИТОГО:		**316**	
7. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск).			
2 семестр			
1		4	Развитие двигательных способностей. Обучение стойке теннисиста, хватке ракетки, передвижение в стойке у теннисного стола. Обучение набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки. Учебная игра.
2		4	Развитие координационных способностей. Обучение набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки. Жонглирование. Учебная игра.
3		4	Развитие точности движений. Обучение техники подачи прямым ударом. Обучение движениям при выполнении ударов. Учебная игра.
4		4	Развитие скорости реакции. Обучение техники движения ногами, руками в игре. Учебная игра.
5		4	Развитие скорости реакции. Обучение техники подачи прямым ударом, движениям при выполнении ударов, приема мяча. Учебная игра.
6		4	Развитие координации. Обучение владение ракеткой и передвижения у стола. Передвижение приставными шагами. Учебная игра.
7		4	Развитие координации. Владение ракеткой и передвижение в игре (одношажный способ, переступание, скрестные шаги (передний и задний), выпады, прыжки). Учебная игра.
8		4	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение подачи прямым ударом и прием мяча. Учебная игра.
9	7	4	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение технике подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг». Учебная игра.
10		4	Развитие скоростно – силовых способностей. Повторение подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг» и прием подачи. Учебная игра.
11		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение техники подачи прямым ударом, движениям при выполнении ударов, приема мяча. Учебная игра.
12		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение подачи справа и слева, в нападении, прием подач ударом. Учебная игра.
13		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение подачи справа и слева, в нападении, прием подач ударом. Передвижения. Учебная игра.
14		4	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение подброса мяча при подаче. Обучение ударов по мячу открытой и закрытой сторонами ракетки. Игра.
15		4	Развитие точности движений. Повторение техники перемещения при сочетании ударов справа и слева. Повторение подачи справа и слева, в нападении, прием подач ударом. Учебная игра.
16		4	Развитие гибкости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Судейская практика.
17		4	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов). https://www.gto.ru
Итого во 2 семестре:		**68**	
3 семестр			
1		4	Развитие двигательных способностей. Повторение передвижений. Повторение подач и приемов мяча. Учебная игра.
2		4	Развитие координационных качеств. Повторение подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг», подачи справа и слева, прием подачи, передвижения. Жонглирование.
3		4	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение основы тактики игры. Учебная игра
4		4	Развитие координационных качеств. Повторение подачи, приема, видов вращения мяча. Повторить технику перемещения. Учебная игра.
5		4	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение основы техники игры. Повторить все виды подач. Учебная игра.
6		4	Развитие двигательно-координационных качеств. Повторение подачи мяча: удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»). Учебная игра.
7		4	Развитие силы и точности движений. Обучение тактики быстрой атаки после подачи. Учебная игра.
8		4	Развитие силы и точности движений. Повторение тактики быстрой атаки после подачи. Обучение тактики защиты. Учебная игра.
9	7	4	Развитие силы и точности движений. Повторение атаки после подачи. Обучение атакующих ударов справа направо. Учебная игра.
10		4	Развитие силовых способностей. Повторение перемещения. Подвижные игры.
11		4	Развитие силы и координации. Повторение атаки после подачи. Повторение атакующих ударов справа направо. Учебная игра.
12		4	Развитие точности движений и силы. Повторение атакующих ударов слева налево. Прием мяча. Эстафеты.
13		4	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Обучение атакующим ударам справа налево. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Учебная игра.
14		4	Развитие скорости реакции. Обучение атакующим ударам слева направо. Учебная игра.
15		4	Развитие силовых способностей. Игра толчком. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
16		4	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Отработка техники подачи. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
17		4	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов). https://www.gto.ru

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

9		6	Совершенствования технических приемов. Повторение подачи в заданную зону стола. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
10		6	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru
Итого в 6 семестре:		**48**	
ИТОГО:		**316**	
8. МИНИ – ФУТБОЛ (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)			
2 семестр			
1	8	4	Развитие двигательных способностей. Обучение технике перемещений по площадке. Обучение передачи паса щечкой, на точность. Учебная игра.
2		4	Развитие координационных способностей. Обучение передаче паса внешней стороны стопы, во встречных колоннах. Учебная игра.
3		4	Развитие точности движений. Обучение паса верхом на точность. Учебная игра.
4		4	Развитие скорости реакции. Обучение приему паса внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы. Учебная игра.
5		4	Развитие скорости реакции. Обучение приему паса стопой ноги. Жонглирование. Учебная игра.
6		4	Развитие координации. Обучение командно-тактическим действиям. Учебная игра.
7		4	Развитие координации. Повторение командных действий. Учебная игра.
8		4	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи паса, обучение передачи паса “слабой” ногой. Учебная игра.
9		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение приему паса в движении. Учебная игра.
10		4	Развитие скоростно – силовых способностей. Повторение приема паса на месте и в движении. Учебная игра.
11		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение упражнению “квадрат”. Учебная игра.
12		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение упражнению “контроль мяча”. Учебная игра.
13		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение техники удара по мячу. Жонглирование. Учебная игра.
14		4	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение техники удара по мячу из различных положений. Игра.
15		4	Развитие точности движений. Повторение техники ударов по мячу. Повторение ударов по мячу из различных положений. Учебная игра.
16		4	Развитие гибкости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Судейская практика.
17		4	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов). https://www.gto.ru
Итого во 2 семестре:		**68**	
3 семестр			
1	8	4	Развитие двигательных способностей. Повторение перемещений по площадке. Повторение передач паса внутренней и внешней стороной стопы. Учебная игра.
2		4	Развитие координационных качеств. Повторение приема паса различными частями тела. Учебная игра, игра в обороне.
3		4	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение приему паса стопой ноги. Учебная игра
4		4	Развитие координационных качеств. Повторение передачи паса верхом. Жонглирование. Повторить технику командных действий. Учебная игра.
5		4	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение приему паса в движении. Учебная игра.
6		4	Развитие двигательно-координационных качеств. Повторение упражнения “квадрат” и “контроль мяча”. Учебная игра.
7		4	Развитие силы и точности движений. Обучение оборонительным действиям. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Учебная игра.
8		4	Развитие силы и точности движений. Повторение оборонительным действиям в защите. Обучение персональной защите. Учебная игра.
9		4	Развитие силы и точности движений. Обучение атакующим действиям. Обучение обманным движениям. Учебная игра.
10		4	Развитие силовых способностей. Повторение атакующих действий. Жонглирование. Эстафеты.
11		4	Развитие силы и координации. Обучение перехода от обороны к атаке. Тактика игры 2 против 1. Учебная игра.
12		4	Развитие точности движений и силы. Повторение перехода от обороны к атаке. Упражнение “квадрат”. Эстафеты.
13		4	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Обучение позиционному нападению: без изменений позиций игроков. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Учебная игра.
14		4	Развитие скорости реакции. Обучение игре вратаря. Удары по воротам с места и в движении. Учебная игра.
15		4	Развитие силовых способностей. Разыгрывание мяча в большинстве. Учебная игра.

16		4	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Повторение обманных действий(финтов).Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
17		4	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru
Итого в 3 семестре:		**68**	
4 семестр			
1	8	4	Развитие двигательных способностей. Совершенствование перемещений по площадке. Повторение передач паса внутренней и внешней стороной стопы. Учебная игра.
2		4	Развитие координационных качеств. Совершенствование приема мяча внутренней и внешней стороной стопы, стопой ноги. Учебная игра.
3		4	Развитие силовых способностей и точности движений. Совершенствование паса верхом. Учебная игра.
4		4	Развитие координационных качеств. Совершенствование удара по мячу из различных положений, приему паса в движении. Повторить атакующих действий. Учебная игра.
5		4	Развитие силовых способностей и точности движений. Совершенствование остановки мяча разными частями тела. Повторить приема мяча внутренней и внешней стороной стопы, стопой ноги. Учебная игра.
6		4	Развитие двигательно-координационных качеств. Совершенствование передачи оборонительным действиям в защите, стоя спиной к цели. Учебная игра.
7		4	Развитие силы и точности движений. Совершенствование атакующих действий. Учебная игра.
8		4	Развитие силы и точности движений. Совершенствование ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Совершенствование отбора мяча. Учебная игра.
9		4	Развитие силы и точности движений. Совершенствование тактических действий в атаке. Совершенствование индивидуальной тактике защиты. Учебная игра.
10		4	Развитие силовых способностей. Совершенствование атакующих действий. Эстафеты.
11		4	Развитие силы и координации. Совершенствование индивидуальной тактике защиты. Совершенствование групповых атакующих действий. Учебная игра.
12		4	Развитие точности движений и силы. Совершенствование удара от ворот, углового удара, штрафного, свободного и одиннадцатиметрового удара. Эстафеты.
13		4	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Совершенствование групповой тактической защиты. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Учебная игра.
14		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Совершенствование ударов ногой по мячу. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
15		8	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru
Итого в 4 семестре:		**64**	
5 семестр			
1	8	4	Совершенствование перемещений, передачи паса щечкой, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы. Двусторонняя игра.
2		4	Совершенствование передач и приемов. Совершенствование атакующих действий. Учебная игра.
3		6	Совершенствование оборонительным действиям. Совершенствование перехода от обороны к атаке. Игра.
4		6	Совершенствование оборонительным действиям в защите. Обучение перехода от обороны к атаке. Игра.
5		8	Совершенствование передачи, стоя спиной к цели. Совершенствование блокирования двумя игроками. Игра.
6		8	Совершенствование техники, падений. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
7		8	Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
8		8	Повторение правил игры. Совершенствование обманных действий(финтов). Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
9		8	Совершенствование персональной защите. Совершенствование действий в нападении и защите. Игра.
10		8	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru
Итого в 5 семестре:		**68**	
6 семестр			
1	8	4	Совершенствование перемещений. Повторение передач. Двусторонняя игра.
2		4	Совершенствование передач и приемов. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.
3		4	Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование одиночного блока. Игра.
4		4	Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение блокированию двумя игроками. Игра.
5		4	Совершенствование передачи, стоя спиной к цели. Совершенствование е блокирования двумя игроками. Игра.
6		4	Совершенствование техники, падений. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
7		6	Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

8		6	Повторение правил игры. Совершенствование отбивания мяча кулаком через сетку. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
9		6	Совершенствования одиночного блокирования. Повторение действий в нападении и защите. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
10		6	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru
Итого в 6 семестре:		**48**	
ИТОГО:		**316**	

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

2 семестр

1	9	4	Развитие двигательных способностей. Знакомство со спортивным инвентарем – палками для ходьбы. Самостоятельный выбор высоты палок.
2		4	Развитие двигательных способностей. Техника движений. Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений. Обучение технике движения рук и ног. Виды ходьбы. Дыхательная гимнастика.
3		4	Развитие двигательных способностей. Техника движений. Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений. Обучение технике ходьбы без палок, по ровной местности. Дыхательная гимнастика
4		4	Развитие двигательных способностей. Техника движений. Виды ходьбы. Общеразвивающие упражнения. Обучение технике ходьбы по ровной местности. Дыхательная гимнастика.
5		4	Развитие двигательно-координационных способностей. Общеразвивающие упражнения с палками. Техника движений. Обучения передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу. Дыхательная гимнастика.
6		4	Развитие двигательно-координационных способностей. Общеразвивающие упражнения. Техника движений. Обучение техники ходьбы в гору, ходьбы со спусков. Дыхательная гимнастика.
7		4	Развитие двигательно-координационных способностей. Общеразвивающие упражнения с палками. Комплекс упражнений. Техника движений. Обучение техники ходьбы по мягкому и твердому грунту.
8		4	Развитие двигательно-координационных способностей и чувства ритма. Общеразвивающие упражнения с палками. Техника движений. Обучение техники ходьбы по снегу и льду.
9		4	Развитие скоростного качества. Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений. Ходьба с разной интенсивностью. Дыхательная гимнастика.
10		4	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение преодоления препятствий с палками. Обучение техники работы рук: одновременная, переменная.

11		4	Развитие скоростно-силового качества. Общеразвивающие упражнения. Обучение преодоления препятствий с палками. Обучение техники работы ног. Техника ходьбы по асфальту.
12		4	Развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение круговой тренировки. Шаговая и прыжковая имитация классического лыжного хода. Стретчинг.
13		4	Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение попеременное перемещение разноименных рук и ног. Построение, перестроение. Дыхательная гимнастика.
14		4	Развитие силы. Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений. Обучение круговой тренировке. Чередование разных способов ходьбы с разной интенсивностью. Стретчинг.
15		4	Развитие силовой выносливости. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение круговой тренировке. Преодоление препятствий с палками. Ходьба с отягощением. Стретчинг.
16		4	Развитие координации. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение подъему «Лесенка» и «Ёлочка». Дыхательная гимнастика. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
17		4	Развитие двигательных способностей. Знакомство со спортивным инвентарем – палками для ходьбы. Самостоятельный выбор высоты палок.
Итого во 2 семестре:		**68**	

3 семестр

1	9	4	Развитие двигательных способностей. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение технике передвижений. Обучение технике ходьбы по пересеченной местности. Комплекс упражнений.
2		4	Развитие двигательных способностей. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение технике передвижений. Синхронизация работ рук и ног. Дыхательная гимнастика.
3		4	Развитие двигательных способностей. Общеразвивающие упражнения с палками. Синхронизация работ рук и ног. Маховые упражнения. Обучение технике передвижений. Дыхательная гимнастика.
4		4	Развитие двигательно-координационного качества. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение технике передвижений. Работа рук и ног. Имитация классического лыжного хода на месте.
5		4	Развитие двигательно-координационного качества. Общеразвивающие упражнения с палками. Комплекс упражнений. Обучение технике передвижений. Попеременный шаг. Дыхательная гимнастика.
6		4	Развитие силовой выносливости. Общеразвивающие упражнения с палками. Комплекс упражнений. Обучение технике передвижений. Одновременный шаг. Дыхательная гимнастика.
7		4	Развитие силы. Общеразвивающие упражнения с палками. Комплекс упражнений. Обучение технике передвижений. Обучение шага «Ёлочка» на ровной поверхности. Дыхательная гимнастика.
8		4	Развитие скорости. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение технике передвижений. Ходьба с разной интенсивностью. Дыхательная гимнастика.
9		4	Развитие скоростно-силового качества. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение технике передвижений. Обучение шага «Ёлочка» на подъеме. Дыхательная гимнастика.
10		4	Развитие скоростно-координационного качества. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение технике передвижений. Обучение техники ходьбы в гору, ходьбы со спусков. Подвижные игры.
11		4	Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с палками. Комплекс упражнений на руки. Имитация движений рук и ног. Дыхательная гимнастика. Обучение технике передвижений.
12		4	Развитие силовой выносливости. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение технике передвижений. Обучение круговой тренировке. Ходьба с разной интенсивностью. «Вызов номеров», «День и ночь».
13		4	Развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение технике передвижений. Дыхательная гимнастика. Обучение преодоления препятствий с палками. Ходьба с разной интенсивностью.
14		4	Развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения с палками. Обучение технике передвижений. Обучение преодоления препятствий с палками по ровной местности, ходьба с отягощением.

15		4	Развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения с палками. Комплекс упражнений на руки. Обучение технике передвижений. Ходьба с разной интенсивностью, ходьба в гору, со спусков.
16		4	Развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения с палками. Комплекс упражнений на спину и ноги. Маховые упражнения. Обучение технике передвижений.. Подвижные игры: «Кенгуру», «Паровозик». Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
17		4	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru
Итого в 3 семестре:		**68**	
4 семестр			
1	9	4	Развитие двигательных качеств. Обучение технике передвижений. Медленная и быстрая ходьба по ровной местности. Комплекс упражнений на спину.
2		4	Развитие двигательных качеств. Обучение технике передвижений. Широкие и мелкие шаги по ровной местности. Комплекс упражнений на руки.
3		4	Развитие двигательных качеств. Обучение технике передвижений. Короткие пробежки с чередованием с ходьбой без палок. Универсальный комплекс упражнений.
4		4	Развитие двигательных качеств. Обучение технике передвижений. Медленная и быстрая ходьба по пересеченной местности. Комплекс упражнений на мышцы корсета.
5		4	Развитие двигательных качеств. Обучение технике передвижений. Широкие и мелкие шаги по пересеченной местности. Комплекс упражнений на плечевой пояс и спину. Контроль самочувствия
6		4	Развитие двигательных качеств. Обучение технике передвижений. Короткие пробежки с чередованием с ходьбой с палками по пересеченной местности Комплекс упражнений на ноги.
7		4	Развитие двигательно-координационного качества. Обучение технике передвижений. Имитация попеременного двушажного хода по пересеченной местности. Комплекс упражнений на координацию.
8		4	Развитие скоростного качества. Обучение технике передвижений. Короткие пробежки с чередованием с ходьбой с палками по ровной местности с чередованием пересеченной местности.
9		4	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике передвижений. Короткие пробежки с чередованием с ходьбой с палками по ровной местности с чередованием пересеченной местности в подъёмы и со спусков. Стретчинг.
10		4	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике передвижений. Шаговая и прыжковая имитация классического лыжного хода, по ровной и пересеченной местности. Стретчинг.
11		4	Развитие силового качества. Обучение технике передвижений. Короткие пробежки с чередованием с ходьбой без палок по пересеченной местности в подъёмы и со спусков с отягощением. Стретчинг.
12		4	Развитие выносливости. Обучение технике передвижений. Ходьба с разной интенсивностью по ровной и пересеченной местностям, по асфальту, песку и с отягощением. Комплекс упражнений на спину и руки.
13		4	Развитие гибкости. Обучение технике передвижений. Комплекс упражнений на руки, плечевой пояс, на корсет всего тела. Стретчинг.
14		4	Развитие координации. Обучение технике передвижений. Шаговая имитация без палок, с палками. Универсальный комплекс. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
15		8	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru.
Итого в 4 семестре:		**64**	

5 семестр			
1	9	4	Совершенствование техники передвижения. Ходьба по ровной местности.
2		4	Совершенствование техники передвижения. Ходьба по пересеченной местности.
3		6	Совершенствование техники передвижения. Ходьба по мягкому и твердому грунту. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		6	Совершенствование техники передвижения. Ходьба в гору и со спускам.
5		8	Совершенствование силового качества. Ходьба с отягощением по песку. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
6		8	Совершенствование скростно-силового качества. Ходьба с разной интенсивностью по пересеченной местности. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
7		8	Совершенствование скоростно-координационного качества. Ходьба по ровной местности с короткими пробежками с чередованием с ходьбой. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
8		8	Совершенствование выносливости. Ходьба с разной интенсивностью по пересеченной местности и с отягощением. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
9		8	Совершенствование гибкости и скорости. Чередование различных способов ходьбы с разной амплитудой движений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
10		8	Совершенствование техники передвижения. Ходьба по ровной местности.
Итого в 5 семестре:		**68**	
6 семестр			
1	9	4	Совершенствование техники передвижения. Траверс склонов вверх и вниз. Релаксация.
2		4	Совершенствование техники передвижения. Траверс склонов вверх и вниз с отягощением. Релаксация.
3		4	Совершенствование техники передвижения Ходьба по мягкому и твердому грунту с отягощением. Релаксация. **
4		4	Совершенствование скоростного качества. Медленная и быстрая ходьба по пересеченной местности и бег по ровной местности.
5		4	Совершенствование силового качества. Короткие пробежки с отягощением чередование с ходьбой с палками. Релаксация.

6		4	Совершенствование скоростно-силового качества. Ходьба с разной интенсивностью с преодолением препятствий по ровной местности. Релаксация.
7		6	Совершенствование скоростно-координационного качества. Чередование различных способов ходьбы по пересеченной местности. Релаксация. **
8		6	Совершенствование выносливости. Траверс склонов вверх и вниз с отягощением с разной интенсивностью. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
9		6	Совершенствование гибкости. Все способы передвижения с максимальной амплитудой движения. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
10		6	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru.
Итого в 6 семестре:		**48**	
ИТОГО:		**316**	
10. ШАШКИ - ШАХМАТЫ (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск).			
2 семестр			
1		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Шахматная и шашечная доска. Обучение начальному положению фигур. Учебная игра.
2		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры в начале партии: «Городская партия». Учебная игра.
3		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры в начале партии: «Обратная городская партия». Учебная игра.
4		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры в начале партии: «Кол», «Обратный кол». Учебная игра.
5		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры, постановка ловушек в начале партии, первая и вторая ловушка. Учебная игра.
6		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры, постановке ловушек в начале партии, третья и четвертая ловушка. Учебная игра.
7		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры. Шашечные окончания, четыре дамки против одной. Учебная игра.
8		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры, шашечные окончания, три дамки против одной. Учебная игра.
9	10	4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Учебные игры в шашки. Соревнования по шашкам.
10		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Правила шахматной игры. Обучение ходам фигур. Учебная игра.
11		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение ходам фигур: взятие фигур. Учебная игра.
12		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение ходам шахматных фигур, ходы фигур: шах и мат. Учебная игра.
13		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение ходам фигур: начало партий, «детский мат». Учебная игра.
14		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение началу партии в шахматах, «Скандинавская партия». Учебная игра
15		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение началу партии в шахматах, «Скандинавская партия». Учебная игра.
16		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений Обучение игре в защите, «Сицилианская защита». Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
17		4	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru
Итого во 2 семестре:		**68**	

3 семестр			
1		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение мату одинокому королю. Ладейные окончания. Учебная игра.
2		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение мату одинокому королю. Ферзь, ладья и король против короля. Учебная игра.
3		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Учебные игры и участие в районных соревнованиях по шахматам.
4		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение рокировке, бою и защите, размену фигур. Сравнительная сила фигур. Учебная игра.
5		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение пешечным окончаниям. Учебная игра.
6	10	4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение слоновым окончаниям. Учебная игра.
7		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение коневым окончаниям. Учебная игра.
8		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике хода ферзя против пешки. Учебная игра.
9		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение техники хода ладьи против пешки. Учебная игра.
10		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике хода ферзя против ладьи. Учебная игра.
11		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Учебные игры в шахматы.
12		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение началу партии в игре шашки. Повторение начала «Городская партия», «Обратная городская партия», «Кол» и «Обратный кол».

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

6		4	Совершенствование скоростно-силового качества. Скиппинг. Комплекс из 16 упражнений. Релаксация.
7		6	Совершенствование скоростно-координационного качества. Скиппинг. Комплекс из 18 упражнений. Релаксация. **
8		6	Совершенствование выносливости. Скиппинг. Комплекс из 20 упражнений. Релаксация.
9		6	Совершенствование гибкости. Скиппинг. Комплекс из 22 упражнений Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
10		6	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru
Итого в 6 семестре:		**48**	
ИТОГО:		**316**	
11. ДАРТС (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск).			
2 семестр			
1		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике броска в дартсе. Подвижная игра. Релакс.
2		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике броска в мишень. Подвижная игра. Релакс.
3		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике броска в сектор 7. Игра.
4		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, развитие гибкости. Обучение техники броска пассивной рукой.
5		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Обучение технике поочередного броска.
6		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника подтягиваний. Развитие меткости. Подвижные игры.
7		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений., техника тренировки пресса. Развитие меткости. Игры.
8		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника тренировки подтягивания на низкой перекладине. Развитие меткости.
9	11	4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника челночного бега. Развитие меткости. Подвижные игры.
10		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника прыжков на месте. Развитие меткости. Игры. Релакс.
11		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. техника планки. Развитие меткости. Подвижные игры. Релаксация.
12		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. техника приседаний. Развитие меткости. Подвижные игры. Релаксация.
13		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника метания. Подвижные игры. Релаксация.
14		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. техника отжиманий. Соревнования в дарсте 4 х 10. Подвижные игры.
15		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Соревнования в дарсте «Сектор-7».Подвижные игры.
16		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. техника отжиманий. Соревнования в дарсте «Сектор-7». Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
17		4	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru
Итого во 2 семестре:		**68**	
3 семестр			
1		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Легкая атлетика, техника шага. Обучение технике броска в дартсе. Подвижная игра. Релакс.
2		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника бега. Обучение технике броска в мишень. Подвижная игра. Релакс.
3		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника прыжка в длину. Обучение технике броска в сектор 7. Игра.
4	11	4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника гибкости. Обучение техники броска пассивной рукой.
5		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Обучение технике поочередного броска.
6		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника подтягиваний. Развитие меткости. Подвижные игры.
7		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника тренировки пресса. Развитие меткости. Игры.
8		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника тренировки подтягивания на низкой перекладине. Развитие меткости.
9		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника челночного бега. Развитие меткости. Подвижные игры.
10		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка, техника прыжков на месте. Развитие меткости. Игры. Релакс.
11		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника планки. Развитие меткости. Подвижные игры. Релаксация.
12		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника приседаний. Развитие меткости. Подвижные игры. Релаксация.
13		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника метания. Подвижные игры. Релаксация.

14		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Соревнования в дарсте 4 х10. Подвижные игры.
15		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Соревнования в дарсте «Сектор-7». Подвижные игры.
16		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Соревнования в дарсте «Сектор-7». Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
17		4	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru
Итого в 3 семестре:		**68**	
4 семестр			
1	11	4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника шага. Повторение техники броска в дартсе. Подвижная игра. Релакс.
2		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника бега. Повторение техники броска в мишень. Подвижная игра. Релакс.
3		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника прыжка в длину. Повторение техники броска в сектор 7. Игра.
4		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника гибкости. Повторение техники броска пассивной рукой.
5		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Повторение техники поочередного броска.
6		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника подтягиваний. Развитие меткости. Подвижные игры.
7		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника тренировки пресса. Развитие меткости. Игры.
8		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника подтягивания на низкой перекладине. Развитие меткости. Соревновательная практика.
9		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника челночного бега. Развитие меткости. Соревновательная практика.
10		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений , техника прыжков на месте. Развитие меткости.
11		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника планки. Развитие меткости. Соревновательная практика.
12		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника приседаний. Развитие меткости. Соревновательная практика.
13		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка, техника метания. Соревновательная практика.
14		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Соревнования в дарсте 4 х 10. Соревновательная практика.
15		8	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru
Итого в 4 семестре:		**64**	
5 семестр			
1	11	4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника шага. Повторение техники броска в дартсе. Соревновательная практика.
2		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника бега. Повторение техники броска в мишень. Соревновательная практика.
3		6	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника прыжка в длину. Повторение техники броска в сектор 7. Соревновательная практика.
4		6	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника гибкости. Повторение техники броска пассивной рукой. Соревновательная практика.
5		8	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника отжиманий. Повторение техники поочередного броска. Соревновательная практика.
6		8	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. техника подтягиваний. Развитие меткости. Соревновательная практика.
7		8	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. техника тренировки пресса. Развитие меткости. Соревновательная практика.
8		8	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника тренировки подтягивания на низкой перекладине. Развитие меткости.
9		8	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений, техника челночного бега. Развитие меткости. Соревновательная практика.
10		8	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru
Итого в 5 семестре:		**68**	
6 семестр			
1	11	4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники мата одинокому королю. Ладейные окончания. Учебная игра.
2		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники мата одинокому королю. Ферзь, ладья и король против короля. Учебная игра.
3		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Учебные игры и участие в районных соревнованиях по шахматам.
4		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники рокировки, бою и защите, размену фигур. Сравнительная сила фигур. Учебная игра.
5		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники пешечных окончаний. Учебная игра.

6		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники слоновых окончаниям. Учебная игра.
7		6	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники коневых окончаний. Учебная игра.
8		6	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники хода ферзя против пешки. Учебная игра.
9		6	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники хода ладьи против пешки. Учебная игра.
10		6	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru
Итого в 6 семестре:		**48**	
ИТОГО:		**316**	

Практические занятия ЗФО

Таблица 5.2.3.

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия
1	2	3	4
3 семестр			
1	1	2	Развитие двигательных способностей. Обучение технике перемещений по волейбольной площадке, технике верхней прямой подаче, на точность. Учебная игра, правила игры.
2	2	2	Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по баскетбольной площадке. Обучение передачам мяча на месте и в парах. Игра, правила.
3	3	2	Развитие двигательных способностей. Обучение технике аэробных движений на стэпах. Связка из 6 элементов.
4	4	4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, прыгучести.
Итого:		**10**	

Практические занятия ОЗФО учебным планом не предусмотрены

Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены

Самостоятельная работа студента ОФО

Таблица 5.2.5.

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	**Тема занятия по видам физкультурно-спортивной деятельности**	Вид СРС
ВОЛЕЙБОЛ				

5 семестр				
1	**1**	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила игры и судейства в волейболе. Техника безопасности в волейболе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Подготовка к практическим занятиям Изучение теоретического материала
		6 семестр		
2		4	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
3		4	Гигиена физического воспитания	
4		2	Основы правильного питания в условиях тренировочного режима	
ВСЕГО:		**12**		
БАСКЕТБОЛ				

5 семестр				
1	**2**	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила игры и судейства в баскетболе. Техника безопасности в баскетболе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Подготовка к практическим занятиям Изучение теоретического материала
		6 семестр		
2		4	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
3		4	Гигиена физического воспитания	
4		2	Основы правильного питания в условиях тренировочного режима	
ВСЕГО:		**12**		
СИЛОВОЙ ФИТНЕС с элементами гиревого спорта и бокса				
5 семестр				
1	**3**	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила судейства в гиревом спорте и боксе. Техника безопасности в фитнесе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Подготовка к практическим занятиям Изучение теоретического материала
		6 семестр		
2		4	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
3		4	Гигиена физического воспитания	
4		2	Основы правильного питания в условиях тренировочного режима	
ВСЕГО:		**12**		
ФИТНЕС - АЭРОБИКА				
5 семестр				

1	**4**	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила судейства в атл. гимнастике. Техника безопасности в фитнесе. Судейство в фитнесе. Правила оказания помощи при травмах.	Подготовка к практическим занятиям Изучение теоретического материала
		6 семестр		
2		4	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
3		4	Гигиена физического воспитания	
4		2	Основы правильного питания в условиях тренировочного режима	
ВСЕГО:		**12**		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА				
5 семестр				
1	**5**	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила судейства в легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Подготовка к практическим занятиям Изучение теоретического материала
		6 семестр		
2		4	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
3		4	Гигиена физического воспитания	
4		2	Основы правильного питания в условиях тренировочного режима	
ВСЕГО:		**12**		
ПЛАВАНИЕ				
5 семестр				
1	**6**	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила судейства в плавании. Техника безопасности на занятиях по плаванию. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Подготовка к практическим занятиям Изучение теоретического материала
		6 семестр		
2		4	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
3		4	Гигиена физического воспитания	
4		2	Основы правильного питания в условиях тренировочного режима	
ВСЕГО:		**12**		
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС				

5 семестр				
1	**7**	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила игры в настольном теннисе. Судейство. Техника безопасности. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Подготовка к практическим занятиям Изучение теоретического материала
		6 семестр		
2		4	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
3		4	Гигиена физического воспитания	
4		2	Основы правильного питания в условиях тренировочного режима	
ВСЕГО:		**12**		
МИНИ-ФУТБОЛ				
5 семестр				
1	**8**	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила игры и судейства в мини-футболе. Судейство. Техника безопасности в футболе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Подготовка к практическим занятиям Изучение теоретического материала
		6 семестр		
2		4	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
3		4	Гигиена физического воспитания	
4		2	Основы правильного питания в условиях тренировочного режима	
ВСЕГО:		**12**		
СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА				
5 семестр				
1	**9**	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Техника безопасности в скандинавской ходьбе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Подготовка к практическим занятиям Изучение теоретического материала
		6 семестр		
2		4	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
3		4	Гигиена физического воспитания	
4		2	Основы правильного питания в условиях тренировочного режима	
ВСЕГО:		**12**		
ШАШКИ-ШАХМАТЫ				
5 семестр				
1	**10**	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Судейство в шашках-шахматах. Техника	Подготовка к практическим

			безопасности на занятиях спортом. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	занятиям Изучение теоретического материала
		6 семестр		
2		4	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
3		4	Гигиена физического воспитания	
4		2	Основы правильного питания в условиях тренировочного режима	
ВСЕГО:		**12**		
ДАРТС				
5 семестр				
1	**11**	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила судейства в дартсе. Техника безопасности на занятиях спортом. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Подготовка к практическим занятиям Изучение теоретического материала
		6 семестр		
2		4	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
3		4	Гигиена физического воспитания	
4		2	Основы правильного питания в условиях тренировочного режима	
ВСЕГО:		**12**		

Самостоятельная работа студента ЗФО

Таблица 5.2.6.

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия	Вид СРС
1	2	3	4	5
3 семестр				
1	1	76	Правила игры в волейбол. Техника безопасности в волейболе, оказание неотложной помощи	Подготовка к практическим занятиям Изучение теоретического материала
2	2	76	Правила игры в баскетбол. Техника безопасности в баскетболе, оказание неотложной помощи.	
3	3	76	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
4	4	86	Техника безопасности в легкой атлетике. Гигиенические требования при выполнении физических упражнений. Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности.	
5	Контроль:	4		

Итого:	**318**		

Самостоятельная работа студента ОЗФО не реализуется

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

- игровая и соревновательная - командная
- личностно-ориентированная

6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены

7. Контрольные работы

Контрольная работа учебным планом не предусмотрена

8. Оценка результатов освоения дисциплины

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

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

Таблица 8.2

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

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

Таблица 8.3

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1	Тест	0…100
	ВСЕГО:	**0…100**

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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

Национальная электронная библиотека (НЭБ)

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

1. Microsoft Office Professional Plus; 2. Windows.

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Таблица 10.1

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4

1	Прикладная физическая культура, раздел «Легкая атлетика»	Практические занятия: Спортивный зал (улица) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: - скамейки гимнастические 3,5 м – 4 - скоростной барьер -12 - секундомер – 1 - лестница тренировочная – 5 - ядро для толкания – 2 - шведская стенка -18 - мяч набивной 3кг - 5 - мяч набивной 6 кг – 5 - часы спортивные – 8 - барьеры – 5 - лестница тренировочная – 5 - секундомер электронный - 4 - стенка гимнастическая с турником – 3 - звуковая система оповещения при пожаре-1	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, 4 (Спортивный зал)
		Практические занятия: Спортивный зал (улица) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: - гимнастические маты - 8 - скакалки - 20 - гантели - 20 - скамейки гимнастические - 10 - мяч набивной - 15 - фишки - 20 - коврики для фитнеса - 10 - степ-платформа - 20 - гимнастическая стенка – 10 - флажки – 10 - перекладина - 2 - координационная лестница - 2 - звуковая система оповещения при пожаре - 1	625000, г. Тюмень, ул. Володарского, д. 38, (Спортивный зал)
		Оснащенность: - гимнастические маты - 8 - скакалки - 20 - гантели - 20 - скамейки гимнастические - 10 - мяч набивной - 15 - фишки - 20 - коврики для фитнеса - 10 - степ-платформа - 20 - гимнастическая стенка – 10 - флажки - 10 - перекладина - 4 - координационная лестница – 3 - теннисные мячи - 20 - звуковая система оповещения при пожаре - 1	625039, г. Тюмень, ул. 50 лет Октября, д. 38 (Спортивный зал)

	Оснащенность: - гимнастические маты - 8 - скакалки - 20 - гантели - 20 - скамейки гимнастические - 2 - мяч набивной - 5 - фишки - 20 - коврики для фитнеса - 10 - степ-платформа - 20 - гимнастическая стенка - 8 - флажки - 10 - перекладина - 2 - звуковая система оповещения при пожаре - 1	625039, г. Тюмень, ул. Мельникайте, д. 72 (Спортивный зал)
Прикладная физическая культура, раздел «Баскетбол»	Практические занятия: Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: - баскетбольные мячи - 25 - щит баскетбольный - 4 - скамейки гимнастические 3,5 м - 4 - стойка баскетбольная - 2 - электронное табло -1 - корзина для мячей – 2 - компрессор спортивный – 1 - кольцо б/б тренировочное – 4 - трибуна 5 м – 2 - трибуна 7 м – 2 - звуковая система оповещения при пожаре-1.	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, 4 (Спортивный зал)
	Практические занятия: Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: - баскетбольные мячи - 15 - баскетбольные щиты с кольцами - 2 - гимнастические маты – 5 - скакалки - 20 - мяч набивной - 6 - фишки - 20 - электронное табло - 1 - звуковая система оповещения при пожаре - 1	625000, г. Тюмень, ул. Володарского, д. 38, (Спортивный зал)
	Практические занятия: Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: - баскетбольные мячи - 15 - баскетбольные щиты с кольцами - 10 - скакалки - 20 - мяч набивной - 6 - фишки - 20 - электронное табло – 1	625039, г. Тюмень, ул. Мельникайте, д. 72 (Спортивный зал)

	- звуковая система оповещения при пожаре - 1	

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

		Практические занятия: Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: - волейбольные мячи - 10 - гимнастические маты - 6 - скакалки - 20 - антенны - 2 - фишки - 40 - коврики для фитнеса - 10 - гимнастическая стенка - 6 - флажки - 10 - электронное табло - 1 - звуковая система оповещения при пожаре - 1	625039, г. Тюмень, ул. Мельникайте, д. 72 (Спортивный зал)
	Прикладная физическая культура, раздел «Настольный теннис»	Практические занятия: Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: - теннисный стол - 5 - теннисные мячи - 10 - теннисные ракетки - 12 - скакалки - 10 - звуковая система оповещения при пожаре - 1	625000, г. Тюмень, ул. Володарского, д. 38, (Спортивный зал)
		Практические занятия: Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: - теннисный стол - 5 - теннисные мячи - 10 - теннисные ракетки - 12 \ - скакалки - 10 - звуковая система оповещения при пожаре - 1	625039, г. Тюмень, ул. 50 лет Октября, д. 38 (Спортивный зал)
		Практические занятия: Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: - теннисный стол - 5 - теннисные мячи - 10 - теннисные ракетки - 12 - скакалки - 10 - звуковая система оповещения при пожаре - 1	625039, г. Тюмень, ул. Мельникайте, д. 72 (Спортивный зал)
	Прикладная физическая культура, раздел «Мини-футбол»	Практические занятия: Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: - футбольные мячи - 16 - ворота - 2 - фишки - 10 - скакалки - 10 - манишки - 5 - гимнастические скамейки - 4 - звуковая система оповещения при пожаре - 1	625000, г. Тюмень, ул. Володарского, д. 38, (Спортивный зал)

	Прикладная физическая культура, раздел «Силовой фитнес с элементами гир. спорта и бокса»	Практические занятия: Спортивный (тренажерный зал) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: - тренажер для спины – 1 - тренажер супержим – 1 - тренажер «Тяга» универсальный – 1 - турник-брусья - 3 - гири 16 кг – 6, - гриф 25 кг -1 - табло для гиревого спорта – 1 - гири 32 кг - 12 - скамья под штангу "HouseFit HG-2094" - 1 - стойка для приседаний со штангой - 1 - весы напольные Cas -1 - турник - брусья – 3 - звуковая система оповещения при пожаре-1	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, 4 (Спортивный зал)
		Практические занятия: Спортивный (тренажерный зал) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность:	625000, г. Тюмень, ул. Володарского, д. 38, (Спортивный зал)
		- многофункциональный тренажер - 1 - тренажеры - 10 - помост - 4 - гири - 2 - гимнастические маты - 8 - скакалки - 20 - гантели - 20 - штанга - 2 - изогнутый гриф - 2 - перекладина - 4 - скамейки гимнастические - 10 - мяч набивной - 15 - коврики для фитнеса - 20 - электронное табло - 1 - звуковая система оповещения при пожаре - 1 - гимнастическая стенка - 10	
		Практические занятия: Спортивный зал (тренажерный зал) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: - многофункциональный тренажер - 2 - тренажеры - 18 - помост - 1 - гири - 20 - гимнастические маты - 8 - скакалки - 20 - гантели - 20 - штанга - 2 - изогнутый гриф - 2 - перекладина - 4 - мяч набивной - 15 - коврики для фитнеса – 10 - гимнастическая стенка - 10 - звуковая система оповещения при пожаре - 1	625039, г. Тюмень, ул. 50 лет Октября, д. 38 (Спортивный зал)

		Практические занятия: Спортивный зал (тренажерный зал) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: - тренажеры - 4 - гири - 2 - гимнастические маты - 8 - скакалки - 20 - гантели - 20 - штанга - 1 - перекладина - 2 - мяч набивной - 15 - коврики для фитнеса - 10 - гимнастическая стенка - 6 - звуковая система оповещения при пожаре - 1	625039, г. Тюмень, ул. Мельникайте, д. 72 (Спортивный зал)
	Прикладная физическая культура, раздел «Фитнес-аэробика»	Практические занятия: Спортивный зал (зал аэробики) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: - обруч массажный – 7 - гантели 0,5 кг – 4 - гантели 1 кг – 6 - гантели сборные - 6 - гантели 3 кг – 4 - гимнастический коврик – 10 - степ доска-платформа – 13 - гимнастическая палка с экспандерами – 10 - фитбол – 8	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, 4 (Спортивный зал)

		- звуковая система оповещения при пожаре - 1	
		Практические занятия: Спортивный зал (зал аэробики) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: Степ-платформа-20, коврики для фитнеса-20, мяч для фитнеса-20, гимнастические обручи-6, скакалки-20, гантели-20, скамейки гимнастические-10, звуковая система оповещения при пожаре-1.	625000, г. Тюмень, ул. Володарского, д. 38, (Спортивный зал)
		Практические занятия: Спортивный зал (зал аэробики) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: - степ-платформа-28 - коврики для фитнеса - 20 - мяч для фитнеса - 2 - гимнастические обручи - 6 - скакалки - 20 - гантели - 20 - скамейки гимнастические - 10 - звуковая система оповещения при пожаре - 1	625039, г. Тюмень, ул. 50 лет Октября, д. 38 (Спортивный зал)

		Практические занятия: Спортивный зал (зал аэробики) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: - степ-платформа - 20 - коврики для фитнеса - 20 - мяч для фитнеса - 16 - гимнастические обручи - 6 - скакалки - 20 - гантели - 20 - скамейки гимнастические - 10 - звуковая система оповещения при пожаре - 1	625039, г. Тюмень, ул. Мельникайте, д. 72 (Спортивный зал)
	Прикладная физическая культура, раздел «Плавание»	Практические занятия: Бассейн для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, д. 2 к.5 (СК «Зодчий»)
	Прикладная физическая культура, раздел «Шашки-шахматы»	Практические занятия: Учебная аудитория для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: - шахматный столик – 5 шт - шахматы «Демонстрационные» настенные -1 шт	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, 4 (Спортивный зал)
		Практические занятия: Учебная аудитория для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: - доска шахматная - 6 - шахматные фигуры – 6 наборов - доска для шашек - 6 - шашки - 6 наборов - учебная мебель: столы, стулья. Моноблок - 1 шт., проектор - 1 шт., проекционный экран - 1 шт., звуковая система оповещения при пожаре-1.	625000, г. Тюмень, ул. Володарского, д. 38, (Кабинет 313)
	Прикладная физическая культура, раздел «Дартс»	Практические занятия: Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: Мишень- дартс – 7 шт Дротики по 3 шт – 8 наборов	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, 4 (Спортивный зал)
		Практические занятия: Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: - доска для дартса-6 - дротики – 18 - учебная мебель: столы, стулья, оноблок - 1 шт., проектор 1 шт. проекционный экран - 1 шт.оповещения при пожаре-1.	625000, г. Тюмень, ул. Володарского, д. 38, (Кабинет 313)
	Прикладная физическая культура, раздел «Скандинавская ходьба»	Практические занятия: улица Оснащенность: Палки для скандинавской ходьбы – 30 пар	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, 4

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям

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

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

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

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

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

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

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

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

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

8.Наймушина, А. Г. Физическая культура и спорт : учебник для студентов инженерно-технического вуза / А. Г. Наймушина ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 124 с. — Электронная библиотека ТИУ. 9. Смирнова, И. А. Волейбол : электронное учебное пособие / И. А. Смирнова, А. В. Захарова, М. В. Ожиганова. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 1 эл. опт.диск (CD-ROM). - URL: http://elib.tyuiu.ru/wpcontent/uploads/data/2021/03/15/Smirnova.rar. - Загл. с контейнера.

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

11. Электронное учебно-методическое пособие по баскетболу : по изучению дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки всех форм обучения / О. А. Драгич, Н. Н. Рябова, Е. А. Береснева, Р. Р. Тимканов ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 1 эл.

опт.диск (CD-ROM). - URL: http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2020/12/11/Dragich.rar. - Загл. с контейнера.. 12. Волейбол: обучение игре в защите, организация соревнований : методические указания по проведению учебно-тренировочных занятий по волейболу для обучающихся всех направлений подготовки очной формы обучения / ТИУ ; составитель: М. К. Саламатин [и др.]. - Тюмень : ТИУ, 2019. - 60 с.

13. Адаптивная физическая культура : методические рекомендации по практическим занятиям для обучающихся специальности 23.05.01 «Наземные транспортно-технологические средства» специализация «Подъёмно-транспортные, строительные, дорожные средства и оборудование» всех форм обучения / ТИУ ; сост. С. И. Хромина. - Тюмень : ТИУ, 2021. - 16 с. - Электронная библиотека ТИУ.

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы

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

К изучению предлагается теоретический материал:

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

Приложение

1 **Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания**

Дисциплина: **Прикладная физическая культура**

Направление подготовки, реализуемое по индивидуальной образовательной траектории (Инженерный стандарт ТИУ)

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
УК-7	УК-7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Знать (З1) основы и правила построения тренировочного процесса	Не знает основ и правил построения тренировочного процесса	Не уверенно знает основы и правила построения тренировочного процесса	Демонстрирует хорошие знания основ и правил построения тренировочного процесса	Демонстрирует отличные знания основ и правил построения тренировочного процесса
		Уметь (У1) планировать систему индивидуальной тренировки	Не умеет планировать систему индивидуальной тренировки	Умеет планировать систему индивидуальной тренировки	Планирует систему индивидуальной тренировки	Уверенно планирует систему индивидуальной тренировки
		Владеть (В1) техникой построения индивидуального тренировочного комплекса	Не владеет техникой построения индивидуального тренировочного комплекса	Не уверенно владеет техникой построения индивидуального тренировочного комплекса	Владеет техникой построения индивидуального тренировочного комплекса	Уверенно владеет техникой построения индивидуального тренировочного комплекса
	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.	Знать (З2) нормативы комплекса ГТО в своей возрастной ступени	Демонстрирует отсутствие знаний о нормативных результатах комплекса ГТО в своей возрастной ступени	Демонстрирует частичные знания о нормативных результатах комплекса ГТО в своей возрастной ступени	Демонстрирует хорошие знания о нормативных результатах комплекса ГТО в своей возрастной ступени	Демонстрирует отличные знания о нормативных результатах комплекса ГТО в своей возрастной ступени
		Уметь (У2) использовать физические упражнения и разнообразные средства для формирования индивидуальных физических качеств	Не умеет использовать физические упражнения и разнообразные средства для формирования индивидуальных физических качеств	Умеет использовать физические упражнения и разнообразные средства для формирования индивидуальных физических качеств	Хорошо умеет использовать физические упражнения и разнообразные средства для формирования индивидуальных физических качеств	Отлично умеет использовать физические упражнения и разнообразные средства для формирования индивидуальных физических качеств

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
		Владеть (В2) спортивнотуристическими навыками и разнообразными средствами физической культуры в освоении комплекса ГТО	Не владеет спортивнотуристическими навыками и разнообразными средствами физической культуры в освоении комплекса ГТО	Владеет спортивнотуристическими навыками и разнообразными средствами физической культуры, но не осваивает комплекс ГТО	Хорошо владеет спортивнотуристическими навыками и разнообразными средствами физической культуры в освоении комплекса ГТО	Отлично владеет спортивно-туристическими навыками и разнообразными средствами физической культуры в освоении комплекса ГТО
	УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессиональноличностного развития, физического самосовершенствован ия, формирования здорового образа и стиля жизни	Знать (З3) зоны тренировочного режима	Не знает зоны тренировочного режима	Знает зоны тренировочного режима	Знает зоны тренировочного режима и способы его поддержания	Отлично знает зоны тренировочного режима и способы его поддержания , и способы ее поддержания
		Уметь (У3) построить рациональный режим индивидуальной тренировки с использованием цифровых сервисов и устройств.	Не умеет выстраивать рациональный режим индивидуальной тренировки с использованием цифровых сервисов и устройств.	Не уверенно умеет выстраивать рациональный режим индивидуальной тренировки с использованием цифровых сервисов и устройств.	Выстраивает рациональный режим индивидуальной тренировки с использованием цифровых сервисов и устройств.	Уверенно выстраивает рациональный режим индивидуальной тренировки с использованием цифровых сервисов и устройств.
		Владеть (В3) техникой самоконтроля и восстановления с	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 электронных устройств				использованием цифровых устройств

Приложение

2 КАРТА обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: **Прикладная физическая культура**

Направление подготовки, реализуемое по индивидуальной образовательной траектории (Инженерный стандарт ТИУ)

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта в ЭБС (+/-)
1	Сафонова, О. А. Профессионально-прикладная физическая культура инженерастроителя : учебное пособие / О. А. Сафонова, М. А. Рогожников, А. В. Караван. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурностроительный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 64 с. — ISBN 978-5-9227-0807-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/80757.htmlhttps://e.lanbook.com/book/269930	ЭР*	90	100	+

2	Шайхетдинов, Р. Г. Силовой фитнес как основа прикладной физической культуры будущих работников нефтегазовой отрасли : учебное пособие / Р. Г. Шайхетдинов, А. В. Захарова ; под редакцией Г. А. Сулкарнаевой. — Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2022. — 81 с. — ISBN 978-5-9961-2859-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/126813.html 34	ЭР*	90	100	+
3	Царева, Л. В. Оптимизация процесса профессионального образования студентов средствами прикладной физической культуры : монография / Л. В. Царева. — Хабаровск : ДВГУПС, 2019. — 104 с. — ISBN 978-5-262-00844-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/179335	ЭР*	90	100	+

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