

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

**«Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского»**

Факультет филологии и медиакоммуникаций

Кафедра адаптивной и физической культуры

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ Смирнова Т.Б.

« 29 » 05 20 20 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**«Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»**

Направление подготовки	Библиотечно-информационная деятельность
Код направления подготовки	51.03.06
Направленность (профиль) подготовки	Информационно-аналитическая деятельность
Базовая/вариативная часть	Вариативная часть
Обязательная дисциплина/дисциплина по выбору/факультатив	Дисциплина по выбору
Форма обучения	Очная

Ответственный за разработку программы дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»:

Кафедра физической культуры и  
спорта, доцент, к.п.н., доцент

(должность, ученая степень и ученое звание)

Синельникова Т. В.

(подпись)

(инициалы, фамилия разработчика)

В соответствии с п.9, ст. 2 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» рабочая программа является составной частью образовательной программы.

Декан факультета филологии и  
медиакommunikаций

(должность)

Иссерс О.С.

(подпись)

(Ф.И.О. директора)

Согласовано с библиотекой:

Библиотекарь

(должность)

Сугнутова Л.В.

(Ф.И.О. проверяющего)

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» относится к вариативной части «БЛОК1 Дисциплины (модули)» и является дисциплиной по выбору, определяет направленность (профиль) программы и формирует профессиональные компетенции УК-7, УК-7.

**Цель дисциплины:** формирование компетенций в области физической культуры и возможность использования разнообразных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

### Задачи дисциплины:

- формирование умений методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.
- приобретение базовых навыков обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение практического опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии;
- формирование знаний социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Коды компетенций (по ФГОС ВО)	Содержание компетенций согласно ФГОС ВО	Коды индикаторов (по ФГОС ВО)	Содержание индикаторов согласно ФГОС ВО	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК	<b>УНИВЕРСАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ</b>			
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1	Поддерживает должный уровень физической подготовленности с учетом состояния здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знания</b> роль физической культуры и спорта в развитии личности <b>Умения</b> составлять комплексы упражнений и применять средства методы физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности. <b>Владения</b> основами методики проведения самостоятельных занятий по

Коды компетенций (по ФГОС ВО)	Содержание компетенций согласно ФГОС ВО	Коды индикаторов (по ФГОС ВО)	Содержание индикаторов согласно ФГОС ВО	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
				физической культуре для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом состояния здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2	Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий	<b>Знания</b> принципы здоровьесбережения <b>Умения</b> использовать средства и методы физической культуры для поддержания здоровья <b>Владения</b> основами здоровьесберегающих технологий

**2. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Всего по разделу (теме)	Объем академических часов (по видам работы)							Самостоятельная работа
			Контактная работа							
			в том числе							
			Всего	Занятия лекционного типа	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Индивидуальные занятия		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1. Легкая атлетика (осенний семестр)	1	64	64	0	64	0	0	0	0	0

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Плавание (осенний семестр)	1	0	0	0	0	0	0	0	0
3. Спортивные игры ( бадминтон) (осенний семестр)	1	0	0	0	0	0	0	0	0
4. Спортивные игры (баскетбол) (осенний семестр)	1	0	0	0	0	0	0	0	0
5. Спортивные игры (волейбол) (осенний семестр)	1	0	0	0	0	0	0	0	0
6. Фитнес (осенний семестр)	1	0	0	0	0	0	0	0	0
7. Атлетическая гимнастика (осенний семестр)	1	0	0	0	0	0	0	0	0
8. Флорбол (осенний семестр)	1	0	0	0	0	0	0	0	0
9. Самооборона (различные виды борьбы) (осенний семестр)	1	0	0	0	0	0	0	0	0
10. Общая физическая подготовка (кроссфит) (осенний семестр)	1	0	0	0	0	0	0	0	0
1. Легкая атлетика (весенний семестр)	2	68	68	0	68	0	0	0	0
2. Плавание (весенний семестр)	2	0	0	0	0	0	0	0	0
3. Спортивные игры ( бадминтон) (весенний семестр)	2	0	0	0	0	0	0	0	0
4. Спортивные игры (баскетбол) (весенний семестр)	2	0	0	0	0	0	0	0	0
5. Спортивные игры (волейбол) (весенний семестр)	2	0	0	0	0	0	0	0	0
6. Настольный теннис (весенний семестр)	2	0	0	0	0	0	0	0	0
7. Фитнес (весенний семестр)	2	0	0	0	0	0	0	0	0
8. Атлетическая гимнастика (весенний семестр)	2	0	0	0	0	0	0	0	0
9. Флорбол (весенний семестр)	2	0	0	0	0	0	0	0	0
10. Лыжный спорт (весенний семестр)	2	0	0	0	0	0	0	0	0
11. Освоение техники и тактики борьбы самбо (весенний семестр)	2	0	0	0	0	0	0	0	0
12. Общая физическая подготовка (кроссфит) (весенний семестр)	2	0	0	0	0	0	0	0	0
1. Легкая атлетика (осенний семестр)	3	64	64	0	64	0	0	0	0
2. Плавание (осенний семестр)	3	0	0	0	0	0	0	0	0
3. Спортивные игры ( бадминтон) (осенний семестр)	3	0	0	0	0	0	0	0	0
4. Спортивные игры (баскетбол) (осенний семестр)	3	0	0	0	0	0	0	0	0
5. Спортивные игры (волейбол) (осенний семестр)	3	0	0	0	0	0	0	0	0
6. Фитнес (осенний семестр)	3	0	0	0	0	0	0	0	0
7. Атлетическая гимнастика (осенний семестр)	3	0	0	0	0	0	0	0	0
8. Флорбол (осенний семестр)	3	0	0	0	0	0	0	0	0
9. Самооборона (различные виды борьбы) (осенний семестр)	3	0	0	0	0	0	0	0	0
10. Общая физическая подготовка (кроссфит) (осенний семестр)	3	0	0	0	0	0	0	0	0
1. Легкая атлетика (весенний семестр)	4	68	68	0	68	0	0	0	0
2. Плавание (весенний семестр)	4	0	0	0	0	0	0	0	0
3. Спортивные игры ( бадминтон) (весенний семестр)	4	0	0	0	0	0	0	0	0

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Спортивные игры (баскетбол) (весенний семестр)	4	0	0	0	0	0	0	0	0
5. Спортивные игры (волейбол) (весенний семестр)	4	0	0	0	0	0	0	0	0
6. Настольный теннис (весенний семестр)	4	0	0	0	0	0	0	0	0
7. Фитнес (весенний семестр)	4	0	0	0	0	0	0	0	0
8. Атлетическая гимнастика (весенний семестр)	4	0	0	0	0	0	0	0	0
9. Флорбол (весенний семестр)	4	0	0	0	0	0	0	0	0
10. Лыжный спорт (весенний семестр)	4	0	0	0	0	0	0	0	0
11. Освоение техники и тактики борьбы самбо (весенний семестр)	4	0	0	0	0	0	0	0	0
12. Общая физическая подготовка (кроссфит) (весенний семестр)	4	0	0	0	0	0	0	0	0
1. Легкая атлетика (осенний семестр)	5	64	64	0	64	0	0	0	0
2. Плавание (осенний семестр)	5	0	0	0	0	0	0	0	0
3. Спортивные игры ( бадминтон) (осенний семестр)	5	0	0	0	0	0	0	0	0
4. Спортивные игры (баскетбол) (осенний семестр)	5	0	0	0	0	0	0	0	0
5. Спортивные игры (волейбол) (осенний семестр)	5	0	0	0	0	0	0	0	0
6. Фитнес (осенний семестр)	5	0	0	0	0	0	0	0	0
7. Атлетическая гимнастика (осенний семестр)	5	0	0	0	0	0	0	0	0
8. Флорбол (осенний семестр)	5	0	0	0	0	0	0	0	0
9. Самооборона (различные виды борьбы) (осенний семестр)	5	0	0	0	0	0	0	0	0
10. Общая физическая подготовка (кроссфит) (осенний семестр)	5	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого:</b>		<b>328</b>	<b>328</b>	<b>0</b>	<b>328</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Общая трудоемкость дисциплины 0 З.Е.; 328 ак. час.

Форма промежуточной аттестации: 1 - зачет; 2 - зачет; 3 - зачет; 4 - зачет; 5 - зачет

### 3. Содержание дисциплины

Программа дисциплины включает следующие разделы:

№	Раздел	Содержание раздела
1	Легкая атлетика (осенний семестр)	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе. Бег. Техника бега на короткие дистанции. Средства специальной физической подготовки. Бег. Стартовый разбег. Бег по дистанции, финиширование. Эстафетный бег. Техника бега на средние и длинные дистанции. Кросс. Особенности бега по пересеченной местности (кросс) средние и длинные дистанции. Прыжки в длину. Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги». Основы техники метаний.

№	Раздел	Содержание раздела
		Выполнение контрольных нормативов (тестов).
2	Плавание (осенний семестр)	<p>Техника безопасности при занятиях плаванием. Общая физическая подготовка в плавании</p> <p>Специальная физическая подготовка в плавании</p> <p>Техника плавания кроль на груди. Фазовая структура движений пловца</p> <p>Техника плавания кроль на спине. Фазовая структура движений пловца</p> <p>Техника плавания брасс. Фазовая структура движений пловца</p> <p>Свободное плавание</p> <p>Аквааэробика</p> <p>Игры в воде</p> <p>Выполнение контрольных нормативов (тестов).</p>
3	Спортивные игры ( бадминтон) (осенний семестр)	<p>Изучение правил игры и техника безопасности при занятиях бадминтоном.</p> <p>Обучение способам хватки ракетки.</p> <p>Основная стойка игрока при подаче, приеме подачи, при ударах справа, слева, сверху, снизу.</p> <p>Обучение подачам. Методика обучения, совершенствование точности подачи.</p> <p>Обучение и методика преподавания техники ударов снизу открытой и закрытой стороной ракетки. Техника ударов у сетки.</p> <p>Обучение ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Совершенствование укороченных ударов, разновидности.</p> <p>Обучение техники атакующих ударов. Методика обучения.</p> <p>Основы тактики. Тактические действия в одиночных и парных играх.</p> <p>Тактическая подготовка.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов (тестов).</p>
4	Спортивные игры (баскетбол) (осенний семестр)	<p>Правила игры в баскетбол и техника безопасности при занятиях баскетболом. Общая физическая подготовка.</p> <p>Техника передвижений. Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.</p> <p>Техника выбивания, отбивания, вырывания мяча.</p> <p>Техника защитной стойки: открытая и закрытая. Техника перемещений в защитной стойке.</p> <p>Техника противодействия игроку без мяча и с мячом.</p> <p>Техника защитных действий против центрального игрока, разыгрывающего игрока, снайпера.</p> <p>Техника владения мячом: ловля, передача, ведение, броски.</p> <p>Игра в баскетбол.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов (тестов).</p>
5	Спортивные игры (волейбол) (осенний семестр)	<p>Правила игры в волейбол и техника безопасности при занятиях волейболом. Общая физическая подготовка.</p> <p>Специальная физическая подготовка в волейболе. Техника передвижений по площадке.</p> <p>Техника передач в волейболе. Упражнения с набивным мячом.</p> <p>Методика обучения передач и их совершенствование.</p> <p>Методика обучения подачам и их совершенствование.</p> <p>Техника современных способов блокирования. Совершенствование специальных качеств блокирующих.</p> <p>Техника выполнения нападающих действий. Игра в волейбол.</p>

№	Раздел	Содержание раздела
		Выполнение контрольных нормативов (тестов).
6	Фитнес (осенний семестр)	<p>Техника безопасности при занятиях фитнесом. Изучение базовых аэробных шагов</p> <p>Разновидности шагов: Step – шаг. Basicstep – базовый шаг. Steptouch – приставной шаг. Движения руками. Frontlaterals – поднимание рук вперед. Sidelaterals – поднимание рук в сторону.</p> <p>Виды передвижений: Cha-cha-cha – часть танцевального шага (ча-ча-ча). Chasse, gallop – разновидность приставного шага выполняемого на скачках. Slide – скольжение.</p> <p>Виды перемещений: на месте, вперед, назад, вправо, влево, по диагонали, по дуге, по треугольнику, по квадрату, углом, по кругу.</p> <p>Изучение шаговых связок (блоков).</p> <p>Построение комплекса упражнений с направленным развитием физических качеств. Методика обучения, выполнение комплекса.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов (тестов).</p>
7	Атлетическая гимнастика (осенний семестр)	<p>Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Изучения техники выполнения упражнений, на грудные мышцы. Жим штанги из-за головы (сидя, стоя).</p> <p>Изучения техники и правильного выполнения упражнений, на мышцы спины на тренажере.</p> <p>Изучения техники выполнения упражнений, на мышцы плечевого пояса.</p> <p>Изучения техники выполнения упражнений, включая упражнения на квадрицепсы бедра.</p> <p>Изучения техники выполнения упражнений, включая упражнения на переднюю поверхность бедра.</p> <p>Изучения техники выполнения упражнений, включая упражнения на заднюю поверхность бедра.</p> <p>Изучения техники выполнения упражнений, включая упражнения на икроножные мышцы.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов (тестов).</p>
8	Флорбол (осенний семестр)	<p>Правила игры и техника безопасности при занятиях флорболом. Обучение. Техника ведения мяча.</p> <p>Положение игрока при выполнении технических приемов.</p> <p>Обучение броскам и ударам (на месте и в движении).</p> <p>Обучение и методика преподавания техники владения различными сторонами клюшки.</p> <p>Обучение бросков удобной стороной клюшки, выполнения скрытых бросков.</p> <p>Методика обучения обводки и финтов (клюшкой, телом, ногами).</p> <p>Последовательность обучения техническим приемам.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов (тестов).</p>
9	Самооборона (различные виды борьбы) (осенний семестр)	<p>Техника безопасности при занятиях различными видами борьбы.</p> <p>Ознакомление с правилами судейства и регламентом соревнований по греко-римской борьбе.</p> <p>Совершенствование элементов маневрирования, достижения захвата, сковывания соперника и владения центром ковра.</p> <p>Обучение технике противоборства в стойке: проходы в корпус, сваливания</p>



№	Раздел	Содержание раздела
		<p>и сбивания, переводы в партер.</p> <p>Обучение технике бросков в стойке: броски подворотом с различными захватами, скручивания, броски прогибом из различных положений.</p> <p>Обучение технике борьбы в партере: защитные действия, проведение переворотов накатом, бросков задним и обратным поясом, приемы удержания соперника на лопатках.</p> <p>Совершенствование техники борьбы: комбинации технических действий с учетом морфофункциональных параметров соперника.</p> <p>Решение стандартных ситуаций при борьбе в стойке: крестовой захват, противоборство в обоюдоострых позициях, уход из неудобных положений.</p> <p>Формирование индивидуального стиля противоборства на основе предпочтений в реализации технико-тактических действий, физических кондиций и морфофункциональных параметров.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов (тестов).</p>
10	Общая физическая подготовка (кроссфит) (осенний семестр)	<p>Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. ОРУ.</p> <p>Упражнения на развитие скоростных способностей.</p> <p>Аэробная (кардио) нагрузка. Бег на дальние дистанции.</p> <p>ОРУ. Упражнения на выносливость.</p> <p>ОРУ. Упражнения на гибкость.</p> <p>Анаэробная (силовая) нагрузка. Спринтерский бег. Короткие дистанции.</p> <p>ОФП. Упражнения на развитие координации движений.</p> <p>ОФП. Упражнения на развитие реагирующей способности.</p> <p>СФП. Статические упражнения.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов (тестов).</p>
11	Легкая атлетика (весенний семестр)	<p>Ходьба, варианты ходьбы, спортивная ходьба.</p> <p>Бег. Совершенствование бега на короткие дистанции. Стартовый разбег.</p> <p>Бег по дистанции, финиширование.</p> <p>Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>Совершенствование техники прыжков в длину</p> <p>Выполнение контрольных нормативов (тестов).</p>
12	Плавание (весенний семестр)	<p>Техника плавания кроль на груди. Фазовая структура движений пловца.</p> <p>Техника плавания кроль на спине. Фазовая структура движений пловца.</p> <p>Техника плавания брасс. Фазовая структура движений пловца.</p> <p>Свободное плавание</p> <p>Аквааэробика</p> <p>Выполнение контрольных нормативов (тестов).</p>
13	Спортивные игры ( бадминтон) (весенний семестр)	<p>Обучение (совершенствование) подачам. Методика обучения, совершенствование точности подачи.</p> <p>Обучение (совершенствование) и методика преподавания техники ударов снизу открытой и закрытой стороной ракетки. Техника ударов у сетки.</p> <p>Обучение (совершенствование) ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки. Совершенствование укороченных ударов, разновидности.</p> <p>Обучение (совершенствование) техники атакующих ударов. Методика обучения.</p>

№	Раздел	Содержание раздела
		<p>Основы тактики. Тактические действия в одиночных и парных играх.  Тактическая подготовка.  Выполнение контрольных нормативов (тестов).</p>
14	Спортивные игры (баскетбол) (весенний семестр)	<p>Правила игры в баскетбол и техника безопасности при занятиях баскетболом. Общая физическая подготовка.  Совершенствование техники передвижений. Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Техника выбивания, отбивания, вырывания мяча.  Совершенствование техники накрывания, взятие отскока мяча от щита.  Техника перехвата мяча.  Совершенствование техники владения мячом: ловля, передача, ведение, броски.  Игра в баскетбол.  Выполнение контрольных нормативов (тестов).</p>
15	Спортивные игры (волейбол) (весенний семестр)	<p>Повторение правил игры в волейбол и техника безопасности при занятиях волейболом. Общая физическая подготовка.  Специальная физическая подготовка в волейболе.  Совершенствование техники передач в волейболе.  Совершенствование техники подач в волейболе.  Игра в волейбол.  Выполнение контрольных нормативов (тестов).</p>
16	Настольный теннис (весенний семестр)	<p>Правила игры и соревнований по настольному теннису. Техника безопасности при занятиях настольным теннисом.  Игровая практика.  Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча, игра-подача. Игровая практика.  Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.  Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов. Игровая практика.  Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».  Совершенствование техники элемента «подставка» слева, справа Игровая практика.  Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.  Изучение технического приёма «свеча». Учебная игра для совершенствования учебных элементов  Выполнение контрольных нормативов (тестов).</p>
17	Фитнес (весенний семестр)	<p>Изучение (повторение) базовых аэробных шагов  Разновидности шагов: Step – шаг. Basicstep – базовый шаг. Steptouch – приставной шаг. Движения руками. Frontlaterals – поднимание рук вперёд. Sidelaterals – поднимание рук в сторону.  Виды передвижений: Cha-cha-cha – часть танцевального шага (ча-ча-ча). Chasse, gallop – разновидность приставного шага выполняемого на скачках. Slide – скольжение.  Виды перемещений: на месте, вперёд, назад, вправо, влево, по диагонали, по дуге, по треугольнику, по квадрату, углом, по кругу.  Изучение (повторение) шаговых связок (блоков).  Выполнение контрольных нормативов (тестов).</p>

№	Раздел	Содержание раздела
18	Атлетическая гимнастика (весенний семестр)	<p>Изучения (повторение) техники выполнения упражнений, на грудные мышцы. Жим штанги из-за головы (сидя, стоя).</p> <p>Изучения (повторение) техники и правильного выполнения упражнений, на мышцы спины на тренажере.</p> <p>Изучения (повторение) техники выполнения упражнений, на мышцы плечевого пояса.</p> <p>Изучения (повторение) техники выполнения упражнений, включая упражнения на квадрицепсы, переднюю и заднюю поверхность бедра.</p> <p>Изучения (повторение) техники выполнения упражнений, включая упражнения на икроножные мышцы.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов (тестов).</p>
19	Флорбол (весенний семестр)	<p>Обучение (повторение) техники ведения мяча. Положение игрока при выполнении технических приемов.</p> <p>Обучение (повторение) техники бросков и ударов (на месте и в движении).</p> <p>Обучение (повторение) техники владения различными сторонами клюшки.</p> <p>Обучение (повторение) техники бросков удобной стороной клюшки, выполнения скрытых бросков.</p> <p>Методика обучения обводки и финтов (клюшкой, телом, ногами).</p> <p>Выполнение контрольных нормативов (тестов).</p>
20	Лыжный спорт (весенний семестр)	<p>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Техническая подготовка лыжников-гонщиков с использованием имитационных упражнений на месте и в движении. Передвижение на лыжах.</p> <p>Обучение (совершенствование) передвижению на лыжах классическими ходами</p> <p>Обучение (совершенствование) передвижению на лыжах коньковыми ходами</p> <p>Развитие общей выносливости лыжников-гонщиков</p> <p>Развитие специальной выносливости лыжников-гонщиков</p> <p>Выполнение контрольных нормативов (тестов).</p>
21	Освоение техники и тактики борьбы самбо (весенний семестр)	<p>Ознакомление с правилами судейства и регламентом соревнований по борьбе самбо.</p> <p>Совершенствование элементов самоотраховки, маневрирования в различных захватах и овладение тактическими моделями борьбы стоя.</p> <p>Обучение технике борьбы стоя: подножки, подсечки, подхваты, броски через плечо, спину и бедро.</p> <p>Обучение технике борьбы лёжа: болевые приемы на руки и на ноги, удержание соперника на лопатках.</p> <p>Совершенствование техники борьбы: комбинации технических действий с переводом противоборства из стойки в партер.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов (тестов).</p>
22	Общая физическая подготовка (кроссфит) (весенний семестр)	<p>Силовая работа на ноги и руки.</p> <p>Силовая работа верхний плечевой пояс и спину.</p> <p>Кардио нагрузка (длительный бег, интервальный бег).</p> <p>Работа на выносливость.</p> <p>Круговая тренировка на все группы мышц.</p>

№	Раздел	Содержание раздела
		Выполнение контрольных нормативов (тестов).
23	Легкая атлетика (осенний семестр)	<p>Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе.</p> <p>Бег. Техника бега на короткие дистанции.</p> <p>Средства специальной физической подготовки.</p> <p>Бег. Стартовый разбег. Бег по дистанции, финиширование. Эстафетный бег.</p> <p>Техника бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>Кросс. Особенности бега по пересеченной местности (кросс) средние и длинные дистанции.</p> <p>Прыжки в длину. Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги».</p> <p>Основы техники метаний.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов (тестов).</p>
24	Плавание (осенний семестр)	<p>Техника безопасности при занятиях плаванием. Общая физическая подготовка в плавании</p> <p>Специальная физическая подготовка в плавании</p> <p>Техника плавания кроль на груди. Фазовая структура движений пловца</p> <p>Техника плавания кроль на спине. Фазовая структура движений пловца</p> <p>Техника плавания брасс. Фазовая структура движений пловца</p> <p>Свободное плавание</p> <p>Аквааэробика</p> <p>Игры в воде</p> <p>Выполнение контрольных нормативов (тестов).</p>
25	Спортивные игры ( бадминтон) (осенний семестр)	<p>Изучение правил игры и техника безопасности при занятиях бадминтоном.</p> <p>Обучение способам хватки ракетки.</p> <p>Основная стойка игрока при подаче, приеме подачи, при ударах справа, слева, сверху, снизу.</p> <p>Обучение подачам. Методика обучения, совершенствование точности подачи.</p> <p>Обучение и методика преподавания техники ударов снизу открытой и закрытой стороной ракетки. Техника ударов у сетки.</p> <p>Обучение ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Совершенствование укороченных ударов, разновидности.</p> <p>Обучение техники атакующих ударов. Методика обучения.</p> <p>Основы тактики. Тактические действия в одиночных и парных играх.</p> <p>Тактическая подготовка.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов (тестов).</p>
26	Спортивные игры (баскетбол) (осенний семестр)	<p>Правила игры в баскетбол и техника безопасности при занятиях баскетболом. Общая физическая подготовка.</p> <p>Техника передвижений. Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.</p> <p>Техника выбивания, отбивания, вырывания мяча.</p> <p>Техника защитной стойки: открытая и закрытая. Техника перемещений в защитной стойке.</p> <p>Техника противодействия игроку без мяча и с мячом.</p> <p>Техника защитных действий против центрального игрока, разыгрывающего игрока, снайпера.</p>

№	Раздел	Содержание раздела
		<p>Техника владения мячом: ловля, передача, ведение, броски. Игра в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов (тестов).</p>
27	Спортивные игры (волейбол) (осенний семестр)	<p>Правила игры в волейбол и техника безопасности при занятиях волейболом. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка в волейболе. Техника передвижений по площадке. Техника передач в волейболе. Упражнения с набивным мячом. Методика обучения передач и их совершенствование. Методика обучения подачам и их совершенствование. Техника современных способов блокирования. Совершенствование специальных качеств блокирующих. Техника выполнения нападающих действий. Игра в волейбол. Выполнение контрольных нормативов (тестов).</p>
28	Фитнес (осенний семестр)	<p>Техника безопасности при занятиях фитнесом. Изучение базовых аэробных шагов Разновидности шагов: Step – шаг. Basicstep – базовый шаг. Steptouch – приставной шаг. Движения руками. Frontlaterals – поднимание рук вперед. Sidelaterals – поднимание рук в сторону. Виды передвижений: Cha-cha-cha – часть танцевального шага (ча-ча-ча). Chasse, gallop – разновидность приставного шага выполняемого на скачках. Slide – скольжение. Виды перемещений: на месте, вперед, назад, вправо, влево, по диагонали, по дуге, по треугольнику, по квадрату, углом, по кругу. Изучение шаговых связок (блоков). Построение комплекса упражнений с направленным развитием физических качеств. Методика обучения, выполнение комплекса. Выполнение контрольных нормативов (тестов).</p>
29	Атлетическая гимнастика (осенний семестр)	<p>Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Изучения техники выполнения упражнений, на грудные мышцы. Жим штанги из-за головы (сидя, стоя). Изучения техники и правильного выполнения упражнений, на мышцы спины на тренажере. Изучения техники выполнения упражнений, на мышцы плечевого пояса. Изучения техники выполнения упражнений, включая упражнения на квадрицепсы бедра. Изучения техники выполнения упражнений, включая упражнения на переднюю поверхность бедра. Изучения техники выполнения упражнений, включая упражнения на заднюю поверхность бедра. Изучения техники выполнения упражнений, включая упражнения на икроножные мышцы. Выполнение контрольных нормативов (тестов).</p>
30	Флорбол (осенний семестр)	<p>Правила игры и техника безопасности при занятиях флорболом. Обучение. Техника ведения мяча. Положение игрока при выполнении технических приемов. Обучение броскам и ударам (на месте и в движении).</p>

№	Раздел	Содержание раздела
		<p>Обучение и методика преподавания техники владения различными сторонами клюшки.</p> <p>Обучение бросков удобной стороной клюшки, выполнения скрытых бросков.</p> <p>Методика обучения обводки и финтов (клюшкой, телом, ногами).</p> <p>Последовательность обучения техническим приемам.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов (тестов).</p>
31	Самооборона (различные виды борьбы) (осенний семестр)	<p>Техника безопасности при занятиях различными видами борьбы.</p> <p>Ознакомление с правилами судейства и регламентом соревнований по греко-римской борьбе.</p> <p>Совершенствование элементов маневрирования, достижения захвата, сковывания соперника и владения центром ковра.</p> <p>Обучение технике противоборства в стойке: проходы в корпус, сваливания и сбивания, переводы в партер.</p> <p>Обучение технике бросков в стойке: броски подворотом с различными захватами, скручивания, броски прогибом из различных положений.</p> <p>Обучение технике борьбы в партере: защитные действия, проведение переворотов накатом, бросков задним и обратным поясом, приемы удержания соперника на лопатках.</p> <p>Совершенствование техники борьбы: комбинации технических действий с учетом морфофункциональных параметров соперника.</p> <p>Решение стандартных ситуаций при борьбе в стойке: крестовой захват, противоборство в обоюдоострых позициях, уход из неудобных положений.</p> <p>Формирование индивидуального стиля противоборства на основе предпочтений в реализации технико-тактических действий, физических кондиций и морфофункциональных параметров.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов (тестов).</p>
32	Общая физическая подготовка (кроссфит) (осенний семестр)	<p>Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. ОРУ.</p> <p>Упражнения на развитие скоростных способностей.</p> <p>Аэробная (кардио) нагрузка. Бег на дальние дистанции.</p> <p>ОРУ. Упражнения на выносливость.</p> <p>ОРУ. Упражнения на гибкость.</p> <p>Анаэробная (силовая) нагрузка. Спринтерский бег. Короткие дистанции.</p> <p>ОФП. Упражнения на развитие координации движений.</p> <p>ОФП. Упражнения на развитие реагирующей способности.</p> <p>СФП. Статические упражнения.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов (тестов).</p>
33	Легкая атлетика (весенний семестр)	<p>Ходьба, варианты ходьбы, спортивная ходьба.</p> <p>Бег. Совершенствование бега на короткие дистанции. Стартовый разбег.</p> <p>Бег по дистанции, финиширование.</p> <p>Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>Совершенствование техники прыжков в длину</p> <p>Выполнение контрольных нормативов (тестов).</p>
34	Плавание (весенний семестр)	<p>Техника плавания кроль на груди. Фазовая структура движений пловца.</p> <p>Техника плавания кроль на спине. Фазовая структура движений пловца.</p>

№	Раздел	Содержание раздела
		<p>Техника плавания брасс. Фазовая структура движений пловца. Свободное плавание Аквааэробика Выполнение контрольных нормативов (тестов).</p>
35	<p>Спортивные игры ( бадминтон) (весенний семестр)</p>	<p>Обучение (совершенствование) подачам. Методика обучения, совершенствование точности подачи. Обучение (совершенствование) и методика преподавания техники ударов снизу открытой и закрытой стороной ракетки. Техника ударов у сетки. Обучение (совершенствование) ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки. Совершенствование укороченных ударов, разновидности. Обучение (совершенствование) техники атакующих ударов. Методика обучения. Основы тактики. Тактические действия в одиночных и парных играх. Тактическая подготовка. Выполнение контрольных нормативов (тестов).</p>
36	<p>Спортивные игры (баскетбол) (весенний семестр)</p>	<p>Правила игры в баскетбол и техника безопасности при занятиях баскетболом. Общая физическая подготовка. Совершенствование техники передвижений. Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Техника выбивания, отбивания, вырывания мяча. Совершенствование техники накрывания, взятие отскока мяча от щита. Техника перехвата мяча. Совершенствование техники владения мячом: ловля, передача, ведение, броски. Игра в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов (тестов).</p>
37	<p>Спортивные игры (волейбол) (весенний семестр)</p>	<p>Повторение правил игры в волейбол и техника безопасности при занятиях волейболом. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка в волейболе. Совершенствование техники передач в волейболе. Совершенствование техники подач в волейболе. Игра в волейбол. Выполнение контрольных нормативов (тестов).</p>
38	<p>Настольный теннис (весенний семестр)</p>	<p>Правила игры и соревнований по настольному теннису. Техника безопасности при занятиях настольным теннисом. Игровая практика. Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча, игра-подача. Игровая практика. Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча. Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов. Игровая практика. Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка». Совершенствование техники элемента «подставка» слева, справа Игровая практика. Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног. Изучение технического приёма «свеча». Учебная игра для</p>

№	Раздел	Содержание раздела
		совершенствования учебных элементов Выполнение контрольных нормативов (тестов).
39	Фитнес (весенний семестр)	Изучение (повторение) базовых аэробных шагов Разновидности шагов: Step – шаг. Basicstep – базовый шаг. Steptouch – приставной шаг. Движения руками. Frontlaterals – поднимание рук вперед. Sidelaterals – поднимание рук в сторону. Виды передвижений: Cha-cha-cha – часть танцевального шага (ча-ча-ча). Chasse, gallop – разновидность приставного шага выполняемого на скачках. Slide – скольжение. Виды перемещений: на месте, вперед, назад, вправо, влево, по диагонали, по дуге, по треугольнику, по квадрату, углом, по кругу. Изучение (повторение) шаговых связок (блоков). Выполнение контрольных нормативов (тестов).
40	Атлетическая гимнастика (весенний семестр)	Изучения (повторение) техники выполнения упражнений, на грудные мышцы. Жим штанги из-за головы (сидя, стоя). Изучения (повторение) техники и правильного выполнения упражнений, на мышцы спины на тренажере. Изучения (повторение) техники выполнения упражнений, на мышцы плечевого пояса. Изучения (повторение) техники выполнения упражнений, включая упражнения на квадрицепсы, переднюю и заднюю поверхность бедра. Изучения (повторение) техники выполнения упражнений, включая упражнения на икроножные мышцы. Выполнение контрольных нормативов (тестов).
41	Флорбол (весенний семестр)	Обучение (повторение) техники ведения мяча. Положение игрока при выполнении технических приемов. Обучение (повторение) техники бросков и ударов (на месте и в движении). Обучение (повторение) техники владения различными сторонами клюшки. Обучение (повторение) техники бросков удобной стороной клюшки, выполнения скрытых бросков. Методика обучения обводки и финтов (клюшкой, телом, ногами). Выполнение контрольных нормативов (тестов).
42	Лыжный спорт (весенний семестр)	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Техническая подготовка лыжников-гонщиков с использованием имитационных упражнений на месте и в движении. Передвижение на лыжах. Обучение (совершенствование) передвижению на лыжах классическими ходами Обучение (совершенствование) передвижению на лыжах коньковыми ходами Развитие общей выносливости лыжников-гонщиков Развитие специальной выносливости лыжников-гонщиков Выполнение контрольных нормативов (тестов).
43	Освоение техники и тактики борьбы самбо (весенний семестр)	Ознакомление с правилами судейства и регламентом соревнований по борьбе самбо. Совершенствование элементов самообороны, маневрирования в



№	Раздел	Содержание раздела
		<p>различных захватах и овладение тактическими моделями борьбы стоя.</p> <p>Обучение технике борьбы стоя: подножки, подсечки, подхваты, броски через плечо, спину и бедро.</p> <p>Обучение технике борьбы лёжа: болевые приемы на руки и на ноги, удержание соперника на лопатках.</p> <p>Совершенствование техники борьбы: комбинации технических действий с переводом противоборства из стойки в партер.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов (тестов).</p>
44	Общая физическая подготовка (кроссфит) (весенний семестр)	<p>Силовая работа на ноги и руки.</p> <p>Силовая работа верхний плечевой пояс и спину.</p> <p>Кардио нагрузка (длительный бег, интервальный бег).</p> <p>Работа на выносливость.</p> <p>Круговая тренировка на все группы мышц.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов (тестов).</p>
45	Легкая атлетика (осенний семестр)	<p>Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе.</p> <p>Бег. Техника бега на короткие дистанции.</p> <p>Средства специальной физической подготовки.</p> <p>Бег. Стартовый разбег. Бег по дистанции, финиширование. Эстафетный бег.</p> <p>Техника бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>Кросс. Особенности бега по пересеченной местности (кросс) средние и длинные дистанции.</p> <p>Прыжки в длину. Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги».</p> <p>Основы техники метаний.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов (тестов).</p>
46	Плавание (осенний семестр)	<p>Техника безопасности при занятиях плаванием. Общая физическая подготовка в плавании</p> <p>Специальная физическая подготовка в плавании</p> <p>Техника плавания кроль на груди. Фазовая структура движений пловца</p> <p>Техника плавания кроль на спине. Фазовая структура движений пловца</p> <p>Техника плавания брасс. Фазовая структура движений пловца</p> <p>Свободное плавание</p> <p>Аквааэробика</p> <p>Игры в воде</p> <p>Выполнение контрольных нормативов (тестов).</p>
47	Спортивные игры ( бадминтон) (осенний семестр)	<p>Изучение правил игры и техника безопасности при занятиях бадминтоном.</p> <p>Обучение способам хватки ракетки.</p> <p>Основная стойка игрока при подаче, приеме подачи, при ударах справа, слева, сверху, снизу.</p> <p>Обучение подачам. Методика обучения, совершенствование точности подачи.</p> <p>Обучение и методика преподавания техники ударов снизу открытой и закрытой стороной ракетки. Техника ударов у сетки.</p> <p>Обучение ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Совершенствование укороченных ударов, разновидности.</p>

№	Раздел	Содержание раздела
		<p>Обучение техники атакующих ударов. Методика обучения.            Основы тактики. Тактические действия в одиночных и парных играх.            Тактическая подготовка.            Выполнение контрольных нормативов (тестов).</p>
48	<p>Спортивные игры (баскетбол)            (осенний семестр)</p>	<p>Правила игры в баскетбол и техника безопасности при занятиях баскетболом. Общая физическая подготовка.            Техника передвижений. Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.            Техника выбивания, отбивания, вырывания мяча.            Техника защитной стойки: открытая и закрытая. Техника перемещений в защитной стойке.            Техника противодействия игроку без мяча и с мячом.            Техника защитных действий против центрального игрока, разыгрывающего игрока, снайпера.            Техника владения мячом: ловля, передача, ведение, броски.            Игра в баскетбол.            Выполнение контрольных нормативов (тестов).</p>
49	<p>Спортивные игры (волейбол)            (осенний семестр)</p>	<p>Правила игры в волейбол и техника безопасности при занятиях волейболом. Общая физическая подготовка.            Специальная физическая подготовка в волейболе. Техника передвижений по площадке.            Техника передач в волейболе. Упражнения с набивным мячом.            Методика обучения передач и их совершенствование.            Методика обучения подачам и их совершенствование.            Техника современных способов блокирования. Совершенствование специальных качеств блокирующих.            Техника выполнения нападающих действий. Игра в волейбол.            Выполнение контрольных нормативов (тестов).</p>
50	<p>Фитнес (осенний семестр)</p>	<p>Техника безопасности при занятиях фитнесом. Изучение базовых аэробных шагов            Разновидности шагов: Step – шаг. Basicstep – базовый шаг. Steptouch – приставной шаг. Движения руками. Frontlaterals – поднимание рук вперед. Sidelaterals – поднимание рук в сторону.            Виды передвижений: Cha-cha-cha – часть танцевального шага (ча-ча-ча). Chasse, gallop – разновидность приставного шага выполняемого на скачках. Slide – скольжение.            Виды перемещений: на месте, вперед, назад, вправо, влево, по диагонали, по дуге, по треугольнику, по квадрату, углом, по кругу.            Изучение шаговых связок (блоков).            Построение комплекса упражнений с направленным развитием физических качеств. Методика обучения, выполнение комплекса.            Выполнение контрольных нормативов (тестов).</p>
51	<p>Атлетическая гимнастика            (осенний семестр)</p>	<p>Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Изучения техники выполнения упражнений, на грудные мышцы. Жим штанги из-за головы (сидя, стоя).            Изучения техники и правильного выполнения упражнений, на мышцы спины на тренажере.            Изучения техники выполнения упражнений, на мышцы плечевого пояса.</p>

№	Раздел	Содержание раздела
		<p>Изучения техники выполнения упражнений, включая упражнения на квадрицепсы бедра.</p> <p>Изучения техники выполнения упражнений, включая упражнения на переднюю поверхность бедра.</p> <p>Изучения техники выполнения упражнений, включая упражнения на заднюю поверхность бедра.</p> <p>Изучения техники выполнения упражнений, включая упражнения на икроножные мышцы.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов (тестов).</p>
52	Флорбол (осенний семестр)	<p>Правила игры и техника безопасности при занятиях флорболом. Обучение.</p> <p>Техника ведения мяча.</p> <p>Положение игрока при выполнении технических приемов.</p> <p>Обучение броскам и ударам (на месте и в движении).</p> <p>Обучение и методика преподавания техники владения различными сторонами клюшки.</p> <p>Обучение бросков удобной стороной клюшки, выполнения скрытых бросков.</p> <p>Методика обучения обводки и финтов (клюшкой, телом, ногами).</p> <p>Последовательность обучения техническим приемам.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов (тестов).</p>
53	Самооборона (различные виды борьбы) (осенний семестр)	<p>Техника безопасности при занятиях различными видами борьбы.</p> <p>Ознакомление с правилами судейства и регламентом соревнований по греко-римской борьбе.</p> <p>Совершенствование элементов маневрирования, достижения захвата, сковывания соперника и владения центром ковра.</p> <p>Обучение технике противоборства в стойке: проходы в корпус, сваливания и сбивания, переводы в партер.</p> <p>Обучение технике бросков в стойке: броски подворотом с различными захватами, скручивания, броски прогибом из различных положений.</p> <p>Обучение технике борьбы в партере: защитные действия, проведение переворотов накатом, бросков задним и обратным поясом, приемы удержания соперника на лопатках.</p> <p>Совершенствование техники борьбы: комбинации технических действий с учетом морфофункциональных параметров соперника.</p> <p>Решение стандартных ситуаций при борьбе в стойке: крестовой захват, противоборство в обоюдоострых позициях, уход из неудобных положений.</p> <p>Формирование индивидуального стиля противоборства на основе предпочтений в реализации технико-тактических действий, физических кондиций и морфофункциональных параметров.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов (тестов).</p>
54	Общая физическая подготовка (кроссфит) (осенний семестр)	<p>Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. ОРУ.</p> <p>Упражнения на развитие скоростных способностей.</p> <p>Аэробная (кардио) нагрузка. Бег на дальние дистанции.</p> <p>ОРУ. Упражнения на выносливость.</p> <p>ОРУ. Упражнения на гибкость.</p> <p>Анаэробная (силовая) нагрузка. Спринтерский бег. Короткие дистанции.</p> <p>ОФП. Упражнения на развитие координации движений.</p>

№	Раздел	Содержание раздела
		ОФП. Упражнения на развитие реагирующей способности. СФП. Статические упражнения. Выполнение контрольных нормативов (тестов).

### Занятия семинарского типа

Практические занятия. Состав и объем:

Сем	№	Тема	Содержание	Количество часов
1	1.1	Легкая атлетика (осенний семестр)	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе. Спортивная ходьба.	6
1	1.2	Легкая атлетика (осенний семестр)	Бег. Отталкивание как основная фаза бега; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы. Техника бега на короткие дистанции. Выполнение команд «На старт», «Внимание», «Марш». Стартовый разбег, бег по дистанции, финиш.	8
1	1.3	Легкая атлетика (осенний семестр)	Средства специальной физической подготовки: специальные беговые упражнения (бег семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег прыжками, многоскоки).	8
1	1.4	Легкая атлетика (осенний семестр)	Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разбег. Бег по дистанции, финиширование. Эстафетный бег.	8
1	1.5	Легкая атлетика (осенний семестр)	Техника бега на средние и длинные дистанции. Начало бега, бег по дистанции, финиширование. Эстафетный бег.	8
1	1.6	Легкая атлетика (осенний семестр)	Кросс. Особенности бега по пересеченной местности (кросс) средние и длинные дистанции.	8
1	1.7	Легкая атлетика (осенний семестр)	Прыжки в длину. С места, с разбега. Техника прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление. Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги».	8
1	1.8	Легкая атлетика (осенний семестр)	Основы техники метаний. Фазы: исходное положение, создание предварительной скорости движения метателя со снарядом, обгон снаряда. Финальное усилие и выпуск снаряда, сохранение равновесия.	6
1	1.9	Легкая атлетика (осенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	4
1	2.1	Плавание (осенний семестр)	Техника безопасности при занятиях плаванием. Общая физическая подготовка в плавании. Развитие гибкости, силовых способностей, координации движений, выносливости.	0
1	2.2	Плавание (осенний семестр)	Специальная физическая подготовка в плавании. Техника движений рук и ног при плавании различными стилями. Темпо-шаговая подготовка. Отработка правильного дыхания, общее согласование.	0
1	2.3	Плавание (осенний семестр)	Техника плавания кроль на груди. Фазовая структура движений пловца	0

Сем	№	Тема	Содержание	Количество часов
1	2.4	Плавание (осенний семестр)	Техника плавания кроль на спине. Фазовая структура движений пловца	0
1	2.5	Плавание (осенний семестр)	Техника плавания брасс. Фазовая структура движений пловца	0
1	2.6	Плавание (осенний семестр)	Свободное плавание. Плавание 25, 50, 100, 200, 500 метров.	0
1	2.7	Плавание (осенний семестр)	Аквааэробика. Упражнения в воде на укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие силы мышц туловища, упражнения на координацию движений.	0
1	2.8	Плавание (осенний семестр)	Игры в воде. Эстафеты, игры с мячом, с различными предметами.	0
1	2.9	Плавание (осенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0
1	3.1	Спортивные игры (бадминтон) (осенний семестр)	Техника безопасности при занятиях бадминтоном. Обучение способам хватки ракетки. Техника стоек и передвижений в бадминтоне. Жонглирование воланом.	0
1	3.2	Спортивные игры (бадминтон) (осенний семестр)	Основная стойка игрока при подаче, приеме подачи, при ударах справа, слева, сверху, снизу.	0
1	3.3	Спортивные игры (бадминтон) (осенний семестр)	Обучение подачам. Высокая и низкая подачи, (короткая, плоская, высокодалекая) прием подач. Совершенствование подач (короткая, плоская, высоко-далекая). Методика обучения, совершенствование точности подачи. Совершенствование приема подач.	0
1	3.4	Спортивные игры (бадминтон) (осенний семестр)	Обучение и методика преподавания техники ударов снизу открытой и закрытой стороной ракетки. Техника ударов у сетки.	0
1	3.5	Спортивные игры (бадминтон) (осенний семестр)	Обучение ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки. Совершенствование укороченных ударов, разновидности.	0
1	3.6	Спортивные игры (бадминтон) (осенний семестр)	Обучение техники атакующих ударов. Методика обучения. Упражнения для совершенствования высоко-далеких ударов на точность.	0
1	3.7	Спортивные игры (бадминтон) (осенний семестр)	Основы тактики. Тактические действия в одиночных и парных играх. Тактическая подготовка. Психофизиологические особенности тактических действий. Одиночные и парные игры.	0
1	3.8	Спортивные игры (бадминтон) (осенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0
1	4.1	Спортивные игры (баскетбол) (осенний семестр)	Правила игры в баскетбол и техника безопасности при занятиях баскетболом. Общая физическая подготовка.	0
1	4.2	Спортивные игры	Техника передвижений. Ходьба, бег, прыжки, остановки,	0

Сем	№	Тема	Содержание	Количество часов
		(баскетбол) (осенний семестр)	повороты. Техника выбивания, отбивания, вырывания мяча.	
1	4.3	Спортивные игры (баскетбол) (осенний семестр)	Техника защитной стойки: открытая и закрытая. Техника перемещений в защитной стойке.	0
1	4.4	Спортивные игры (баскетбол) (осенний семестр)	Техника противодействия игроку без мяча и с мячом.	0
1	4.5	Спортивные игры (баскетбол) (осенний семестр)	Техника защитных действий против центрального игрока, разыгрывающего игрока, снайпера.	0
1	4.6	Спортивные игры (баскетбол) (осенний семестр)	Техника владения мячом: ловля, передача, ведение, броски.	0
1	4.7	Спортивные игры (баскетбол) (осенний семестр)	Игра в баскетбол.	0
1	4.8	Спортивные игры (баскетбол) (осенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0
1	5.1	Спортивные игры (волейбол) (осенний семестр)	Правила игры в волейбол и техника безопасности при занятиях волейболом. Общая физическая подготовка.	0
1	5.2	Спортивные игры (волейбол) (осенний семестр)	Специальная физическая подготовка в волейболе. Техника передвижений по площадке.	0
1	5.3	Спортивные игры (волейбол) (осенний семестр)	Техника передач в волейболе. Упражнения с набивным мячом.	0
1	5.4	Спортивные игры (волейбол) (осенний семестр)	Методика обучения передач и их совершенствование.	0
1	5.5	Спортивные игры (волейбол) (осенний семестр)	Методика обучения подачам и их совершенствование.	0
1	5.6	Спортивные игры (волейбол) (осенний семестр)	Техника современных способов блокирования. Совершенствование специальных качеств блокирующих.	0
1	5.7	Спортивные игры (волейбол) (осенний семестр)	Техника выполнения нападающих действий. Игра в волейбол.	0
1	5.8	Спортивные игры (волейбол) (осенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0

Сем	№	Тема	Содержание	Количество часов
		семестр)		
1	6.1	Фитнес (осенний семестр)	Техника безопасности при занятиях фитнесом. Изучение базовых аэробных шагов. March – ходьба на месте. Jog – бег. Kneelift, KneeUp – подъём колена. Kick – взмах, бросок в любом направлении вперёд, в сторону, назад не выше 90* Lunge – выпад. Jumpingjack, Hampleman – прыжок ноги вместе – ноги врозь. Движения руками. Walkingarm – обычные движения рук. Claphands – хлопки перед телом на высоте груди.	0
1	6.2	Фитнес (осенний семестр)	Разновидности шагов: Step – шаг. Basicstep – базовый шаг. Steptouch – приставной шаг. Doublesteptouch – двойное движение в сторону приставными шагами. Openstep – открытый шаг. Mambo – шаги на месте с переступанием (вперёд, назад), вариация танцевального шага мамбо. Heeltouch – выставление ноги на пятку. Toetouch – выполняется в таких же вариантах, как heeltouch, но с касанием носком пола. LegCurl – «захлест» голени. Scissors – «ножницы», «лыжи» - смена положения ног прыжком на полу. Движения руками. Frontlaterals – поднимание рук вперёд. Sidelaterals – поднимание рук в сторону.	0
1	6.3	Фитнес (осенний семестр)	Виды передвижений: Cha-cha-cha – часть танцевального шага (ча-ча-ча). Chasse, gallop – разновидность приставного шага выполняемого на скачках. Slide – скольжение. Шаги, выполняемые со скольжением стопой по полу в сторону. Полька, подскоки, прыжки. Движения руками. Pendulumarm – «маятник» руками. Pumpingarm – «качание» руками.	0
1	6.4	Фитнес (осенний семестр)	Виды перемещений: на месте, вперёд, назад, вправо, влево, по диагонали, по дуге, по треугольнику, по квадрату, углом, по кругу. Движения рук: Walking arm, Clap hands, Front laterals, Side laterals, Pendulum arm, Pumping arm, Biceps curl, Funky arms, Criss Cross, Chest Press, Rowing arms, Upright row, Triceps curl, Rowling arms, Swinging arms, Semicircle arms, Triceps kick back, Triceps kick side, Diagonal Punch, Puncing arms, Deltoid arms. Chest Press – «давить грудь». Shoulder pull – «тянуть к плечам». Overhead press – «давить затылок». Butterfly – «бабочка».	0
1	6.5	Фитнес (осенний семестр)	Изучение шаговых связок (блоков).	0
1	6.6	Фитнес (осенний семестр)	Построение комплекса упражнений с направленным развитием физических качеств. Методика обучения, выполнение комплекса.	0
1	6.7	Фитнес (осенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0
1	7.1	Атлетическая гимнастика (осенний семестр)	Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Изучения техники и правильного выполнения упражнений, на грудные мышцы: а) жим штанги, лежа на горизонтальной	0

Сем	№	Тема	Содержание	Количество часов
			скамье; б) жим штанги, лежа на наклонной скамье; в) сведения рук на тренажере; г) разведения рук с гантелями лежа на горизонтальной и наклонной скамье, широчайшие, плечи. Жим штанги из-за головы (сидя, стоя). Упражнения с гантелями и с собственным весом тела.	
1	7.2	Атлетическая гимнастика (осенний семестр)	Изучения техники и правильного выполнения упражнений, на мышцы спины на тренажере: а) тяга верхнего блока к груди; б) тяга верхнего блока за голову; в) тяга верхнего блока обратным хватом; г) тяга верхнего блока прямым хватом; д) тяга нижнего блока узким хватом; е) тяга нижнего блока обратным хватом.	0
1	7.3	Атлетическая гимнастика (осенний семестр)	Изучения техники и правильного выполнения упражнений, на мышцы плечевого пояса, включая упражнения, на руки включая трицепсы: а) жим штанги узким хватом на горизонтальной скамье; б) жим гантели по переменно из-за головы; в) жим гантели по переменно в наклоне; г) тяга узким хватом на тренажере в низ.	0
1	7.4	Атлетическая гимнастика (осенний семестр)	Изучения техники и правильного выполнения упражнений, включая упражнения на квадрицепсы бедра: а) жим ногами на тренажере под разным углом; б) приседания со штангой на плечах.	0
1	7.5	Атлетическая гимнастика (осенний семестр)	Изучения техники и правильного выполнения упражнений, включая упражнения на переднюю поверхность бедра: а) подъём ног сидя на тренажере; б) выпады с гантелями по переменно.	0
1	7.6	Атлетическая гимнастика (осенний семестр)	Изучения техники и правильного выполнения упражнений, включая упражнения на заднюю поверхность бедра а) подъём ног лёжа на животе в тренажере.	0
1	7.7	Атлетическая гимнастика (осенний семестр)	Изучения техники и правильного выполнения упражнений, включая упражнения на икроножные мышцы: а) подъём на носки со штангой на плечах; б) жим носками на тренажере лёжа на спине.	0
1	7.8	Атлетическая гимнастика (осенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0
1	8.1	Флорбол (осенний семестр)	Правила игры и техника безопасности при занятиях флорболом. Обучение. Техника ведения мяча.	0
1	8.2	Флорбол (осенний семестр)	Положение игрока при выполнении технических приемов.	0
1	8.3	Флорбол (осенний семестр)	Обучение броскам и ударам (на месте и в движении).	0
1	8.4	Флорбол (осенний семестр)	Обучение и методика преподавания техники владения различными сторонами клюшки.	0
1	8.5	Флорбол (осенний семестр)	Обучение бросков удобной стороной клюшки, выполнения скрытых бросков.	0
1	8.6	Флорбол (осенний семестр)	Методика обучения обводки и финтов (клюшкой, телом,	0



Сем	№	Тема	Содержание	Количество часов
		семестр)	ногами).	
1	8.7	Флорбол (осенний семестр)	Последовательность обучения техническим приемам.	0
1	8.8	Флорбол (осенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0
1	9.1	Самооборона (различные виды борьбы) (осенний семестр)	Техника безопасности при занятиях различными видами борьбы. Ознакомление с правилами судейства и регламентом соревнований по греко-римской борьбе.	0
1	9.2	Самооборона (различные виды борьбы) (осенний семестр)	Совершенствование элементов маневрирования, достижения захвата, скрывания соперника и владения центром ковра.	0
1	9.3	Самооборона (различные виды борьбы) (осенний семестр)	Обучение технике противоборства в стойке: проходы в корпус, сваливания и сбивания, переводы в партер.	0
1	9.4	Самооборона (различные виды борьбы) (осенний семестр)	Обучение технике бросков в стойке: броски подворотом с различными захватами, скручивания, броски прогибом из различных положений.	0
1	9.5	Самооборона (различные виды борьбы) (осенний семестр)	Обучение технике борьбы в партере: защитные действия, проведение переворотов накатом, бросков задним и обратным поясом, приемы удержания соперника на лопатках.	0
1	9.6	Самооборона (различные виды борьбы) (осенний семестр)	Совершенствование техники борьбы: комбинации технических действий с учетом морфофункциональных параметров соперника.	0
1	9.7	Самооборона (различные виды борьбы) (осенний семестр)	Решение стандартных ситуаций при борьбе в стойке: крестовой захват, противоборство в обоюдоострых позициях, уход из неудобных положений.	0
1	9.8	Самооборона (различные виды борьбы) (осенний семестр)	Формирование индивидуального стиля противоборства на основе предпочтений в реализации технико-тактических действий, физических кондиций и морфофункциональных параметров.	0
1	9.9	Самооборона (различные виды борьбы) (осенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0
1	10.1	Общая физическая подготовка (кроссфит) (осенний семестр)	Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. ОРУ. Упражнения на развитие скоростных способностей. Бег в максимальном темпе, прыжки в длину, запрыгивание на гимнастическую скамейку, многоскоки, упражнения с мячом на быстроту реакции и др.	0
1	10.2	Общая физическая подготовка (кроссфит) (осенний семестр)	Аэробная (кардио) нагрузка. Бег на дальние дистанции. Бег в переменном темпе, чередование ходьбы и бега.	0
1	10.3	Общая физическая подготовка (кроссфит)	ОРУ. Упражнения на выносливость. Бег на дистанции 1, 2, 3 км., выполнение упражнений с отягощениями на развитие	0

Сем	№	Тема	Содержание	Количество часов
		(осенний семестр)	силовой выносливости и др.	
1	10.4	Общая физическая подготовка (кроссфит) (осенний семестр)	ОРУ. Упражнения на гибкость. Стретчинг, выполнение упражнений на увеличение подвижности суставов, активная и пассивная гибкость и др.	0
1	10.5	Общая физическая подготовка (кроссфит) (осенний семестр)	Анаэробная (силовая) нагрузка. Спринтерский бег. Дистанции 20, 30, 60 метров.	0
1	10.6	Общая физическая подготовка (кроссфит) (осенний семестр)	ОФП. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения на ориентировку в пространстве. Сочетание движений с музыкальным темпом. Упражнения на равновесие. Выполнение разноименных движений – правая рука -левая нога и т.д.	0
1	10.7	Общая физическая подготовка (кроссфит) (осенний семестр)	ОФП. Упражнения на развитие реагирующей способности. Челночный бег, изменение направления движения по сигналу, упражнения с мячом и др.	0
1	10.8	Общая физическая подготовка (кроссфит) (осенний семестр)	СФП. Статические упражнения. Упражнения на удержание тела для развития силы мышц ног, рук, туловища, укрепление опорно-двигательного аппарата.	0
1	10.9	Общая физическая подготовка (кроссфит) (осенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0
2	1.1	Легкая атлетика (осенний семестр)	Ходьба, варианты ходьбы, спортивная ходьба. Ходьба в различном темпе, с высоким подниманием бедра, на носках, пятках и т.д.	12
2	1.2	Легкая атлетика (осенний семестр)	Бег. Совершенствование бега на короткие дистанции. Стартовый разбег. Бег по дистанции, финиширование. Эстафетный бег.	12
2	1.3	Легкая атлетика (осенний семестр)	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения на укрепление мышц ног, рук, брюшного пресса, спины и т.д.	12
2	1.4	Легкая атлетика (осенний семестр)	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Закрепление техники работы рук, ног при беге.	14
2	1.5	Легкая атлетика (осенний семестр)	Совершенствование техники прыжков в длину. Прыжки на скакалке, многоскоки, прыжки через гимнастическую скамейку и т.д.	12
2	1.6	Легкая атлетика (осенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	6
2	2.1	Плавание (весенний семестр)	Техника плавания кроль на груди. Фазовая структура движений пловца. (положение тела, движения руками, движения ногами, дыхание, общее согласование).	0
2	2.2	Плавание (весенний семестр)	Техника плавания кроль на спине. Фазовая структура движений пловца (положение тела, движения руками, движения ногами, дыхание, общее согласование).	0

Сем	№	Тема	Содержание	Количество часов
2	2.3	Плавание (весенний семестр)	Техника плавания брасс. Фазовая структура движений пловца (положение тела, движения руками, движения ногами, дыхание, общее согласование).	0
2	2.4	Плавание (весенний семестр)	Свободное плавание. Плавание 25, 50, 100, 200, 500 метров	0
2	2.5	Плавание (весенний семестр)	Аквааэробика. Упражнения в воде на укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие силы мышц туловища, упражнения на координацию движений.	0
2	2.6	Плавание (весенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0
2	3.1	Спортивные игры (бадминтон) (весенний семестр)	Обучение (совершенствование) подачам. Методика обучения, совершенствование точности подачи.	0
2	3.2	Спортивные игры (бадминтон) (весенний семестр)	Обучение (совершенствование) и методика преподавания техники ударов снизу открытой и закрытой стороной ракетки. Техника ударов у сетки.	0
2	3.3	Спортивные игры (бадминтон) (весенний семестр)	Обучение (совершенствование) ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки. Совершенствование укороченных ударов, разновидности.	0
2	3.4	Спортивные игры (бадминтон) (весенний семестр)	Обучение (совершенствование) техники атакующих ударов. Методика обучения.	0
2	3.5	Спортивные игры (бадминтон) (весенний семестр)	Основы тактики. Тактические действия в одиночных и парных играх. Тактическая подготовка.	0
2	3.6	Спортивные игры (бадминтон) (весенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0
2	4.1	Спортивные игры (баскетбол) (весенний семестр)	Правила игры в баскетбол и техника безопасности при занятиях баскетболом. Общая физическая подготовка.	0
2	4.2	Спортивные игры (баскетбол) (весенний семестр)	Совершенствование техники передвижений. Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Техника выбивания, отбивания, вырывания мяча.	0
2	4.3	Спортивные игры (баскетбол) (весенний семестр)	Совершенствование техники накрывания, взятие отскока мяча от щита. Техника перехвата мяча.	0
2	4.4	Спортивные игры (баскетбол) (весенний семестр)	Совершенствование техники владения мячом: ловля, передача, ведение, броски.	0
2	4.5	Спортивные игры (баскетбол) (весенний семестр)	Игра в баскетбол.	0

Сем	№	Тема	Содержание	Количество часов
2	4.6	Спортивные игры (баскетбол) (весенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0
2	5.1	Спортивные игры (волейбол) (весенний семестр)	Повторение правил игры в волейбол и техника безопасности при занятиях волейболом. Общая физическая подготовка.	0
2	5.2	Спортивные игры (волейбол) (весенний семестр)	Специальная физическая подготовка в волейболе.	0
2	5.3	Спортивные игры (волейбол) (весенний семестр)	Совершенствование техники передач в волейболе.	0
2	5.4	Спортивные игры (волейбол) (весенний семестр)	Совершенствование техники подач в волейболе.	0
2	5.5	Спортивные игры (волейбол) (весенний семестр)	Игра в волейбол.	0
2	5.6	Спортивные игры (волейбол) (весенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0
2	6.1	Настольный теннис (весенний семестр)	Подготовительные упражнения. Вводный урок по настольному теннису, инструктаж по технике безопасности, обзор развития настольного тенниса. Правила игры и соревнований по настольному теннису. Изучение плоскостей вращения мяча, изучение хваток, изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами, совершенствование выпадов, хваток, передвижения, обучение подачи. Изучение разновидностей горизонтальной хватки (универсальной; со смещением ребра ракетки в сторону большого пальца; со смещением ребра ракетки в сторону указательного пальца). Изучение способов вращения мяча. Игровая практика.	0
2	6.2	Настольный теннис (весенний семестр)	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча, игра-подача. Обучение подачи «Маятник». Обучение подачи «Веер». Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре, учебная игра с изученными элементами. Изучение удара по мячу «срезка». Изучение удара по мячу «срезка слева». Игровая практика.	0
2	6.3	Настольный теннис (весенний семестр)	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча. Обучение техники «наката» слева, справа, изучение вращения мяча совершенствование техники «наката», применение в игре. Занятие по совершенствованию подач, срезов, накатов. Игровая практика.	0

Сем	№	Тема	Содержание	Количество часов
2	6.4	Настольный теннис (весенний семестр)	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка». Изучение техники выполнения «подставки» слева. Изучение техники выполнения «подставки» справа Совершенствование техники элемента «подставка» слева, справа Игровая практика.	0
2	6.5	Настольный теннис (весенний семестр)	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног. Применение элемента «подрезка» в игре. Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе. Применение элемента «подрезка» в игре. Изучение технического приёма «свеча». Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча». Учебная игра для совершенствования учебных элементов	0
2	6.6	Настольный теннис (весенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0
2	7.1	Фитнес (весенний семестр)	Изучение (повторение) базовых аэробных шагов	0
2	7.2	Фитнес (весенний семестр)	Разновидности шагов: Step – шаг. Basicstep – базовый шаг. Steptouch – приставной шаг. Движения руками. Frontlaterals – поднимание рук вперёд. Sidelaterals – поднимание рук в сторону.	0
2	7.3	Фитнес (весенний семестр)	Виды передвижений: Cha-cha-cha – часть танцевального шага (ча-ча-ча). Chasse, gallop – разновидность приставного шага выполняемого на скачках. Slide – скольжение.	0
2	7.4	Фитнес (весенний семестр)	Виды перемещений: на месте, вперёд, назад, вправо, влево, по диагонали, по дуге, по треугольнику, по квадрату, углом, по кругу.	0
2	7.5	Фитнес (весенний семестр)	Изучение (повторение) шаговых связок (блоков).	0
2	7.6	Фитнес (весенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0
2	8.1	Атлетическая гимнастика (весенний семестр)	Изучения (повторение) техники выполнения упражнений, на грудные мышцы. Жим штанги из-за головы (сидя, стоя).	0
2	8.2	Атлетическая гимнастика (весенний семестр)	Изучения (повторение) техники и правильного выполнения упражнений, на мышцы спины на тренажере.	0
2	8.3	Атлетическая гимнастика (весенний семестр)	Изучения (повторение) техники выполнения упражнений, на мышцы плечевого пояса.	0
2	8.4	Атлетическая гимнастика (весенний семестр)	Изучения (повторение) техники выполнения упражнений, включая упражнения на квадрицепсы, переднюю и заднюю поверхность бедра.	0
2	8.5	Атлетическая гимнастика (весенний семестр)	Изучения (повторение) техники выполнения упражнений, включая упражнения на икроножные мышцы.	0

Сем	№	Тема	Содержание	Количество часов
2	8.6	Атлетическая гимнастика (весенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0
2	9.1	Флорбол (весенний семестр)	Обучение (повторение) техники ведения мяча. Положение игрока при выполнении технических приемов.	0
2	9.2	Флорбол (весенний семестр)	Обучение (повторение) техники бросков и ударов (на месте и в движении).	0
2	9.3	Флорбол (весенний семестр)	Обучение (повторение) техники владения различными сторонами клюшки.	0
2	9.4	Флорбол (весенний семестр)	Обучение (повторение) техники бросков удобной стороной клюшки, выполнения скрытых бросков.	0
2	9.5	Флорбол (весенний семестр)	Методика обучения обводки и финтов (клюшкой, телом, ногами).	0
2	9.6	Флорбол (весенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0
2	10.1	Лыжный спорт (весенний семестр)	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Техническая подготовка лыжников-гонщиков с использованием имитационных упражнений на месте и в движении. Передвижение на лыжах.	0
2	10.2	Лыжный спорт (весенний семестр)	Обучение (совершенствование) передвижению на лыжах классическими ходами	0
2	10.3	Лыжный спорт (весенний семестр)	Обучение (совершенствование) передвижению на лыжах коньковыми ходами	0
2	10.4	Лыжный спорт (весенний семестр)	Развитие общей выносливости лыжников-гонщиков	0
2	10.5	Лыжный спорт (весенний семестр)	Развитие специальной выносливости лыжников-гонщиков	0
2	10.6	Лыжный спорт (весенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0
2	11.1	Освоение техники и тактики борьбы самбо (весенний семестр)	Ознакомление с правилами судейства и регламентом соревнований по борьбе самбо.	0
2	11.2	Освоение техники и тактики борьбы самбо (весенний семестр)	Совершенствование элементов самостраховки, маневрирования в различных захватах и овладение тактическими моделями борьбы стоя.	0
2	11.3	Освоение техники и тактики борьбы самбо (весенний семестр)	Обучение технике борьбы стоя: подножки, подсечки, подхваты, броски через плечо, спину и бедро.	0
2	11.4	Освоение техники и тактики борьбы самбо (весенний семестр)	Обучение технике борьбы лёжа: болевые приемы на руки и на ноги, удержание соперника на лопатках.	0
2	11.5	Освоение техники и тактики борьбы самбо (весенний семестр)	Совершенствование техники борьбы: комбинации технических действий с переводом противоборства из стойки в партер.	0

Сем	№	Тема	Содержание	Количество часов
2	11.6	Освоение техники и тактики борьбы самбо (весенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0
2	12.1	Общая физическая подготовка (кроссфит) (весенний семестр)	Упражнения на развитие силовых способностей ног и рук. Упражнения с отягощениями.	0
2	12.2	Общая физическая подготовка (кроссфит) (весенний семестр)	Упражнения на развитие верхнего плечевого пояса и спину.	0
2	12.3	Общая физическая подготовка (кроссфит) (весенний семестр)	Кардио нагрузка (длительный бег, интервальный бег).	0
2	12.4	Общая физическая подготовка (кроссфит) (весенний семестр)	Упражнения на развитие выносливости.	0
2	12.5	Общая физическая подготовка (кроссфит) (весенний семестр)	Круговая тренировка на все группы мышц.	0
2	12.6	Общая физическая подготовка (кроссфит) (весенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0
3	1.1	Легкая атлетика (осенний семестр)	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе. Спортивная ходьба.	6
3	1.2	Легкая атлетика (осенний семестр)	Бег. Отталкивание как основная фаза бега; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы. Техника бега на короткие дистанции. Выполнение команд «На старт», «Внимание», «Марш». Стартовый разбег, бег по дистанции, финиш.	8
3	1.3	Легкая атлетика (осенний семестр)	Средства специальной физической подготовки: специальные беговые упражнения (бег семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег прыжками, многоскоки).	8
3	1.4	Легкая атлетика (осенний семестр)	Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разбег. Бег по дистанции, финиширование. Эстафетный бег.	8
3	1.5	Легкая атлетика (осенний семестр)	Техника бега на средние и длинные дистанции. Начало бега, бег по дистанции, финиширование. Эстафетный бег.	8
3	1.6	Легкая атлетика (осенний семестр)	Кросс. Особенности бега по пересеченной местности (кросс) средние и длинные дистанции.	8
3	1.7	Легкая атлетика (осенний семестр)	Прыжки в длину. С места, с разбега. Техника прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление. Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги».	8
3	1.8	Легкая атлетика (осенний семестр)	Основы техники метаний. Фазы: исходное положение, создание	6

Сем	№	Тема	Содержание	Количество часов
		семестр)	предварительной скорости движения метателя со снарядом, обгон снаряда. Финальное усилие и выпуск снаряда, сохранение равновесия.	
3	1.9	Легкая атлетика (осенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	4
3	2.1	Плавание (осенний семестр)	Техника безопасности при занятиях плаванием. Общая физическая подготовка в плавании. Развитие гибкости, силовых способностей, координации движений, выносливости.	0
3	2.2	Плавание (осенний семестр)	Специальная физическая подготовка в плавании. Техника движений рук и ног при плавании различными стилями. Темпо-шаговая подготовка. Отработка правильного дыхания, общее согласование.	0
3	2.3	Плавание (осенний семестр)	Техника плавания кроль на груди. Фазовая структура движений пловца	0
3	2.4	Плавание (осенний семестр)	Техника плавания кроль на спине. Фазовая структура движений пловца	0
3	2.5	Плавание (осенний семестр)	Техника плавания брасс. Фазовая структура движений пловца	0
3	2.6	Плавание (осенний семестр)	Свободное плавание. Плавание 25, 50, 100, 200, 500 метров.	0
3	2.7	Плавание (осенний семестр)	Аквааэробика. Упражнения в воде на укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие силы мышц туловища, упражнения на координацию движений.	0
3	2.8	Плавание (осенний семестр)	Игры в воде. Эстафеты, игры с мячом, с различными предметами	0
3	2.9	Плавание (осенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0
3	3.1	Спортивные игры ( бадминтон) (осенний семестр)	Техника безопасности при занятиях бадминтоном. Обучение способам хватки ракетки. Техника стоек и передвижений в бадминтоне. Жонглирование воланом.	0
3	3.2	Спортивные игры ( бадминтон) (осенний семестр)	Основная стойка игрока при подаче, приеме подачи, при ударах справа, слева, сверху, снизу.	0
3	3.3	Спортивные игры ( бадминтон) (осенний семестр)	Обучение подачам. Высокая и низкая подачи, (короткая, плоская, высокодалекая) прием подач. Совершенствование подач (короткая, плоская, высоко-далекая). Методика обучения, совершенствование точности подачи. Совершенствование приема подач.	0
3	3.4	Спортивные игры ( бадминтон) (осенний семестр)	Обучение и методика преподавания техники ударов снизу открытой и закрытой стороной ракетки. Техника ударов у сетки.	0
3	3.5	Спортивные игры ( бадминтон) (осенний семестр)	Обучение ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки. Совершенствование укороченных ударов,	0



Сем	№	Тема	Содержание	Количество часов
		семестр)	разновидности.	
3	3.6	Спортивные игры (бадминтон) (осенний семестр)	Обучение техники атакующих ударов. Методика обучения. Упражнения для совершенствования высоко-далеких ударов на точность.	0
3	3.7	Спортивные игры (бадминтон) (осенний семестр)	Основы тактики. Тактические действия в одиночных и парных играх. Тактическая подготовка. Психофизиологические особенности тактических действий. Одиночные и парные игры.	0
3	3.8	Спортивные игры (бадминтон) (осенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0
3	4.1	Спортивные игры (баскетбол) (осенний семестр)	Правила игры в баскетбол и техника безопасности при занятиях баскетболом. Общая физическая подготовка.	0
3	4.2	Спортивные игры (баскетбол) (осенний семестр)	Техника передвижений. Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Техника выбивания, отбивания, вырывания мяча.	0
3	4.3	Спортивные игры (баскетбол) (осенний семестр)	Техника защитной стойки: открытая и закрытая. Техника перемещений в защитной стойке.	0
3	4.4	Спортивные игры (баскетбол) (осенний семестр)	Техника противодействия игроку без мяча и с мячом.	0
3	4.5	Спортивные игры (баскетбол) (осенний семестр)	Техника защитных действий против центрального игрока, разыгрывающего игрока, снайпера.	0
3	4.6	Спортивные игры (баскетбол) (осенний семестр)	Техника владения мячом: ловля, передача, ведение, броски.	0
3	4.7	Спортивные игры (баскетбол) (осенний семестр)	Игра в баскетбол.	0
3	4.8	Спортивные игры (баскетбол) (осенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0
3	5.1	Спортивные игры (волейбол) (осенний семестр)	Правила игры в волейбол и техника безопасности при занятиях волейболом. Общая физическая подготовка.	0
3	5.2	Спортивные игры (волейбол) (осенний семестр)	Специальная физическая подготовка в волейболе. Техника передвижений по площадке.	0
3	5.3	Спортивные игры (волейбол) (осенний семестр)	Техника передач в волейболе. Упражнения с набивным мячом.	0

Сем	№	Тема	Содержание	Количество часов
3	5.4	Спортивные игры (волейбол) (осенний семестр)	Методика обучения передач и их совершенствование.	0
3	5.5	Спортивные игры (волейбол) (осенний семестр)	Методика обучения подачам и их совершенствование.	0
3	5.6	Спортивные игры (волейбол) (осенний семестр)	Техника современных способов блокирования. Совершенствование специальных качеств блокирующих.	0
3	5.7	Спортивные игры (волейбол) (осенний семестр)	Техника выполнения нападающих действий. Игра в волейбол.	0
3	5.8	Спортивные игры (волейбол) (осенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0
3	6.1	Фитнес (осенний семестр)	Техника безопасности при занятиях фитнесом. Изучение базовых аэробных шагов. March – ходьба на месте. Jog – бег. Kneelift, KneeUp – подъём колена. Kick – взмах, бросок в любом направлении вперёд, в сторону, назад не выше 90* Lunge – выпад. Jumpingjack, Hampleman – прыжок ноги вместе – ноги врозь. Движения руками. Walkingarm – обычные движения рук. Claphands – хлопки перед телом на высоте груди.	0
3	6.2	Фитнес (осенний семестр)	Разновидности шагов: Step – шаг. Basicstep – базовый шаг. Steptouch – приставной шаг. Doublesteptouch – двойное движение в сторону приставными шагами. Openstep – открытый шаг. Mambo – шаги на месте с переступанием (вперёд, назад), вариация танцевального шага мамбо. Heeltouch – выставление ноги на пятку. Toetouch – выполняется в таких же вариантах, как heeltouch, но с касанием носком пола. LegCurl – «захлёт» голени. Scissors – «ножницы», «лыжи» - смена положения ног прыжком на полу. Движения руками. Frontlaterals – поднимание рук вперёд. Sidelaterals – поднимание рук в сторону.	0
3	6.3	Фитнес (осенний семестр)	Виды передвижений: Cha-cha-cha – часть танцевального шага (ча-ча-ча). Chasse, gallop – разновидность приставного шага выполняемого на скачках. Slide – скольжение. Шаги, выполняемые со скольжением стопой по полу в сторону. Полька, подскоки, прыжки. Движения руками. Pendulumarm – «маятник» руками. Pumpingarm – «качание» руками.	0
3	6.4	Фитнес (осенний семестр)	Виды перемещений: на месте, вперёд, назад, вправо, влево, по диагонали, по дуге, по треугольнику, по квадрату, углом, по кругу. Движения рук: Walking arm, Clap hands, Front laterals, Side laterals, Pendulum arm, Pumping arm, Biceps curl, Funky	0

Сем	№	Тема	Содержание	Количество часов
			arms, Criss Cross, Chest Press, Rowing arms, Upright row, Triceps curl, Rowing arms, Swinging arms, Semicircle arms, Triceps kick back, Triceps kick side, Diagonal Punch, Puncing arms, Deltoid arms. Chest Press – «давить грудь». Shoulder pull – «тянуть к плечам». Overhead press – «давить затылок». Butterfly – «бабочка».	
3	6.5	Фитнес (осенний семестр)	Изучение шаговых связок (блоков).	0
3	6.6	Фитнес (осенний семестр)	Построение комплекса упражнений с направленным развитием физических качеств. Методика обучения, выполнение комплекса.	0
3	6.7	Фитнес (осенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0
3	7.1	Атлетическая гимнастика (осенний семестр)	Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Изучения техники и правильного выполнения упражнений, на грудные мышцы: а) жим штанги, лежа на горизонтальной скамье; б) жим штанги, лежа на наклонной скамье; в) сведения рук на тренажере; г) разведения рук с гантелями лежа на горизонтальной и наклонной скамье, широчайшие, плечи. Жим штанги из-за головы (сидя, стоя). Упражнения с гантелями и с собственным весом тела.	0
3	7.2	Атлетическая гимнастика (осенний семестр)	Изучения техники и правильного выполнения упражнений, на мышцы спины на тренажере: а) тяга верхнего блока к груди; б) тяга верхнего блока за голову; в) тяга верхнего блока обратным хватом; г) тяга верхнего блока прямым хватом; д) тяга нижнего блока узким хватом; е) тяга нижнего блока обратным хватом.	0
3	7.3	Атлетическая гимнастика (осенний семестр)	Изучения техники и правильного выполнения упражнений, на мышцы плечевого пояса, включая упражнения, на руки включая трицепсы: а) жим штанги узким хватом на горизонтальной скамье; б) жим гантели по переменно из-за головы; в) жим гантели по переменно в наклоне; г) тяга узким хватом на тренажере в низ.	0
3	7.4	Атлетическая гимнастика (осенний семестр)	Изучения техники и правильного выполнения упражнений, включая упражнения на квадрицепсы бедра: а) жим ногами на тренажере под разным углом; б) приседания со штангой на плечах.	0
3	7.5	Атлетическая гимнастика (осенний семестр)	Изучения техники и правильного выполнения упражнений, включая упражнения на переднюю поверхность бедра: а) подъём ног сидя на тренажере; б) выпады с гантелями по переменно.	0
3	7.6	Атлетическая гимнастика (осенний семестр)	Изучения техники и правильного выполнения упражнений, включая упражнения на заднюю поверхность бедра а) подъём ног лёжа на животе в тренажере.	0
3	7.7	Атлетическая гимнастика (осенний семестр)	Изучения техники и правильного выполнения упражнений, включая упражнения на икроножные мышцы: а) подъём на носки со штангой на плечах; б) жим носками на тренажере лёжа на спине.	0

Сем	№	Тема	Содержание	Количество часов
3	7.8	Атлетическая гимнастика (осенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0
3	8.1	Флорбол (осенний семестр)	Правила игры и техника безопасности при занятиях флорболом. Обучение. Техника ведения мяча.	0
3	8.2	Флорбол (осенний семестр)	Положение игрока при выполнении технических приемов.	0
3	8.3	Флорбол (осенний семестр)	Обучение броскам и ударам (на месте и в движении).	0
3	8.4	Флорбол (осенний семестр)	Обучение и методика преподавания техники владения различными сторонами клюшки.	0
3	8.5	Флорбол (осенний семестр)	Обучение бросков удобной стороной клюшки, выполнения скрытых бросков.	0
3	8.6	Флорбол (осенний семестр)	Методика обучения обводки и финтов (клюшкой, телом, ногами).	0
3	8.7	Флорбол (осенний семестр)	Последовательность обучения техническим приемам.	0
3	8.8	Флорбол (осенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0
3	9.1	Самооборона (различные виды борьбы) (осенний семестр)	Техника безопасности при занятиях различными видами борьбы. Ознакомление с правилами судейства и регламентом соревнований по греко-римской борьбе.	0
3	9.2	Самооборона (различные виды борьбы) (осенний семестр)	Совершенствование элементов маневрирования, достижения захвата, сковывания соперника и владения центром ковра.	0
3	9.3	Самооборона (различные виды борьбы) (осенний семестр)	Обучение технике противоборства в стойке: проходы в корпус, сваливания и сбивания, переводы в партер.	0
3	9.4	Самооборона (различные виды борьбы) (осенний семестр)	Обучение технике бросков в стойке: броски подворотом с различными захватами, скручивания, броски прогибом из различных положений.	0
3	9.5	Самооборона (различные виды борьбы) (осенний семестр)	Обучение технике борьбы в партере: защитные действия, проведение переворотов накатом, бросков задним и обратным поясом, приемы удержания соперника на лопатках.	0
3	9.6	Самооборона (различные виды борьбы) (осенний семестр)	Совершенствование техники борьбы: комбинации технических действий с учетом морфофункциональных параметров соперника.	0
3	9.7	Самооборона (различные виды борьбы) (осенний семестр)	Решение стандартных ситуаций при борьбе в стойке: крестовой захват, противоборство в обоюдоострых позициях, уход из неудобных положений.	0
3	9.8	Самооборона (различные виды борьбы) (осенний семестр)	Формирование индивидуального стиля противоборства на основе предпочтений в реализации технико-тактических действий, физических кондиций и морфофункциональных параметров.	0

Сем	№	Тема	Содержание	Количество часов
3	9.9	Самооборона (различные виды борьбы) (осенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0
3	10.1	Общая физическая подготовка (кроссфит) (осенний семестр)	Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. ОРУ. Упражнения на развитие скоростных способностей. Бег в максимальном темпе, прыжки в длину, запрыгивание на гимнастическую скамейку, многоскоки, упражнения с мячом на быстроту реакции и др.	0
3	10.2	Общая физическая подготовка (кроссфит) (осенний семестр)	Аэробная (кардио) нагрузка. Бег на дальние дистанции. Бег в переменном темпе, чередование ходьбы и бега.	0
3	10.3	Общая физическая подготовка (кроссфит) (осенний семестр)	ОРУ. Упражнения на выносливость. Бег на дистанции 1, 2, 3 км., выполнение упражнений с отягощениями на развитие силовой выносливости и др.	0
3	10.4	Общая физическая подготовка (кроссфит) (осенний семестр)	ОРУ. Упражнения на гибкость. Стретчинг, выполнение упражнений на увеличение подвижности суставов, активная и пассивная гибкость и др.	0
3	10.5	Общая физическая подготовка (кроссфит) (осенний семестр)	Анаэробная (силовая) нагрузка. Спринтерский бег. Дистанции 20, 30, 60 метров.	0
3	10.6	Общая физическая подготовка (кроссфит) (осенний семестр)	ОФП. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения на ориентировку в пространстве. Сочетание движений с музыкальным темпом. Упражнения на равновесие. Выполнение разноименных движений – правая рука -левая нога и т.д.	0
3	10.7	Общая физическая подготовка (кроссфит) (осенний семестр)	ОФП. Упражнения на развитие реагирующей способности. Челночный бег, изменение направления движения по сигналу, упражнения с мячом и др.	0
3	10.8	Общая физическая подготовка (кроссфит) (осенний семестр)	СФП. Статические упражнения. Упражнения на удержание тела для развития силы мышц ног, рук, туловища, укрепление опорно-двигательного аппарата.	0
3	10.9	Общая физическая подготовка (кроссфит) (осенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0
4	1.1	Легкая атлетика (весенний семестр)	Ходьба, варианты ходьбы, спортивная ходьба. Ходьба в различном темпе, с высоким подниманием бедра, на носках, пятках и т.д.	12
4	1.2	Легкая атлетика (весенний семестр)	Бег. Совершенствование бега на короткие дистанции. Стартовый разбег. Бег по дистанции, финиширование. Эстафетный бег.	12
4	1.3	Легкая атлетика (весенний семестр)	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения на укрепление мышц ног, рук, брюшного пресса, спины и т.д.	12
4	1.4	Легкая атлетика (весенний семестр)	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Закрепление техники работы рук, ног при беге.	14

Сем	№	Тема	Содержание	Количество часов
4	1.5	Легкая атлетика (весенний семестр)	Совершенствование техники прыжков в длину. Прыжки на скакалке, многоскоки, прыжки через гимнастическую скамейку и т.д.	12
4	1.6	Легкая атлетика (весенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	6
4	2.1	Плавание (весенний семестр)	Техника плавания кроль на груди. Фазовая структура движений пловца. (положение тела, движения руками, движения ногами, дыхание, общее согласование).	0
4	2.2	Плавание (весенний семестр)	Техника плавания кроль на спине. Фазовая структура движений пловца (положение тела, движения руками, движения ногами, дыхание, общее согласование).	0
4	2.3	Плавание (весенний семестр)	Техника плавания брасс. Фазовая структура движений пловца (положение тела, движения руками, движения ногами, дыхание, общее согласование).	0
4	2.4	Плавание (весенний семестр)	Свободное плавание. Плавание 25, 50, 100, 200, 500 метров	0
4	2.5	Плавание (весенний семестр)	Аквааэробика. Упражнения в воде на укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие силы мышц туловища, упражнения на координацию движений.	0
4	2.6	Плавание (весенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0
4	3.1	Спортивные игры (бадминтон) (весенний семестр)	Обучение (совершенствование) подачам. Методика обучения, совершенствование точности подачи.	0
4	3.2	Спортивные игры (бадминтон) (весенний семестр)	Обучение (совершенствование) и методика преподавания техники ударов снизу открытой и закрытой стороной ракетки. Техника ударов у сетки.	0
4	3.3	Спортивные игры (бадминтон) (весенний семестр)	Обучение (совершенствование) ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки. Совершенствование укороченных ударов, разновидности.	0
4	3.4	Спортивные игры (бадминтон) (весенний семестр)	Обучение (совершенствование) техники атакующих ударов. Методика обучения.	0
4	3.5	Спортивные игры (бадминтон) (весенний семестр)	Основы тактики. Тактические действия в одиночных и парных играх. Тактическая подготовка.	0
4	3.6	Спортивные игры (бадминтон) (весенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0
4	4.1	Спортивные игры (баскетбол) (весенний семестр)	Правила игры в баскетбол и техника безопасности при занятиях баскетболом. Общая физическая подготовка.	0

Сем	№	Тема	Содержание	Количество часов
4	4.2	Спортивные игры (баскетбол) (весенний семестр)	Совершенствование техники передвижений. Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Техника выбивания, отбивания, вырывания мяча.	0
4	4.3	Спортивные игры (баскетбол) (весенний семестр)	Совершенствование техники накрывания, взятие отскока мяча от щита. Техника перехвата мяча.	0
4	4.4	Спортивные игры (баскетбол) (весенний семестр)	Совершенствование техники владения мячом: ловля, передача, ведение, броски.	0
4	4.5	Спортивные игры (баскетбол) (весенний семестр)	Игра в баскетбол.	0
4	4.6	Спортивные игры (баскетбол) (весенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0
4	5.1	Спортивные игры (волейбол) (весенний семестр)	Повторение правил игры в волейбол и техника безопасности при занятиях волейболом. Общая физическая подготовка.	0
4	5.2	Спортивные игры (волейбол) (весенний семестр)	Специальная физическая подготовка в волейболе.	0
4	5.3	Спортивные игры (волейбол) (весенний семестр)	Совершенствование техники передач в волейболе.	0
4	5.4	Спортивные игры (волейбол) (весенний семестр)	Совершенствование техники подач в волейболе.	0
4	5.5	Спортивные игры (волейбол) (весенний семестр)	Игра в волейбол.	0
4	5.6	Спортивные игры (волейбол) (весенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0
4	6.1	Настольный теннис (весенний семестр)	Подготовительные упражнения. Вводный урок по настольному теннису, инструктаж по технике безопасности, обзор развития настольного тенниса. Правила игры и соревнований по настольному теннису. Изучение плоскостей вращения мяча, изучение хваток, изучение выпадов. Передвижение игрока приставными шагами, совершенствование выпадов, хваток, передвижения, обучение подачи. Изучение разновидностей горизонтальной хватки (универсальной; со смещением ребра ракетки в сторону большого пальца; со смещением ребра ракетки в сторону указательного пальца). Изучение способов вращения мяча. Игровая практика.	0

Сем	№	Тема	Содержание	Количество часов
4	6.2	Настольный теннис (весенний семестр)	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча, игра-подача. Обучение подачи «Маятник». Обучение подачи «Веер». Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре, учебная игра с изученными элементами. Изучение удара по мячу «срезка». Изучение удара по мячу «срезка слева». Игровая практика.	0
4	6.3	Настольный теннис (весенний семестр)	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча. Обучение техники «наката» слева, справа, изучение вращения мяча совершенствование техники «наката», применение в игре. Занятие по совершенствованию подач, срезов, накатов. Игровая практика.	0
4	6.4	Настольный теннис (весенний семестр)	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка». Изучение техники выполнения «подставки» слева. Изучение техники выполнения «подставки» справа Совершенствование техники элемента «подставка» слева, справа Игровая практика.	0
4	6.5	Настольный теннис (весенний семестр)	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног. Применение элемента «подрезка» в игре. Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывании на столе. Применение элемента «подрезка» в игре. Изучение технического приёма «свеча». Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча». Учебная игра для совершенствования учебных элементов	0
4	6.6	Настольный теннис (весенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0
4	7.1	Фитнес (весенний семестр)	Изучение (повторение) базовых аэробных шагов	0
4	7.2	Фитнес (весенний семестр)	Разновидности шагов: Step – шаг. Basicstep – базовый шаг. Steptouch – приставной шаг. Движения руками. Frontlaterals – поднимание рук вперёд. Sidelaterals – поднимание рук в сторону.	0
4	7.3	Фитнес (весенний семестр)	Виды передвижений: Cha-cha-cha – часть танцевального шага (ча-ча-ча). Chasse, gallop – разновидность приставного шага выполняемого на скачках. Slide – скольжение.	0
4	7.4	Фитнес (весенний семестр)	Виды перемещений: на месте, вперёд, назад, вправо, влево, по диагонали, по дуге, по треугольнику, по квадрату, углом, по кругу.	0
4	7.5	Фитнес (весенний семестр)	Изучение (повторение) шаговых связок (блоков).	0
4	7.6	Фитнес (весенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0



Сем	№	Тема	Содержание	Количество часов
4	8.1	Атлетическая гимнастика (весенний семестр)	Изучения (повторение) техники выполнения упражнений, на грудные мышцы. Жим штанги из-за головы (сидя, стоя).	0
4	8.2	Атлетическая гимнастика (весенний семестр)	Изучения (повторение) техники и правильного выполнения упражнений, на мышцы спины на тренажере.	0
4	8.3	Атлетическая гимнастика (весенний семестр)	Изучения (повторение) техники выполнения упражнений, на мышцы плечевого пояса.	0
4	8.4	Атлетическая гимнастика (весенний семестр)	Изучения (повторение) техники выполнения упражнений, включая упражнения на квадрицепсы, переднюю и заднюю поверхность бедра.	0
4	8.5	Атлетическая гимнастика (весенний семестр)	Изучения (повторение) техники выполнения упражнений, включая упражнения на икроножные мышцы.	0
4	8.6	Атлетическая гимнастика (весенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0
4	9.1	Флорбол (весенний семестр)	Обучение (повторение) техники ведения мяча. Положение игрока при выполнении технических приемов.	0
4	9.2	Флорбол (весенний семестр)	Обучение (повторение) техники бросков и ударов (на месте и в движении).	0
4	9.3	Флорбол (весенний семестр)	Обучение (повторение) техники владения различными сторонами клюшки.	0
4	9.4	Флорбол (весенний семестр)	Обучение (повторение) техники бросков удобной стороной клюшки, выполнения скрытых бросков.	0
4	9.5	Флорбол (весенний семестр)	Методика обучения обводки и финтов (клюшкой, телом, ногами).	0
4	9.6	Флорбол (весенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0
4	10.1	Лыжный спорт (весенний семестр)	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Техническая подготовка лыжников-гонщиков с использованием имитационных упражнений на месте и в движении. Передвижение на лыжах.	0
4	10.2	Лыжный спорт (весенний семестр)	Обучение (совершенствование) передвижению на лыжах классическими ходами	0
4	10.3	Лыжный спорт (весенний семестр)	Обучение (совершенствование) передвижению на лыжах коньковыми ходами	0
4	10.4	Лыжный спорт (весенний семестр)	Развитие общей выносливости лыжников-гонщиков	0
4	10.5	Лыжный спорт (весенний семестр)	Развитие специальной выносливости лыжников-гонщиков	0
4	10.6	Лыжный спорт (весенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0
4	11.1	Освоение техники и тактики борьбы самбо (весенний семестр)	Ознакомление с правилами судейства и регламентом соревнований по борьбе самбо.	0

Сем	№	Тема	Содержание	Количество часов
4	11.2	Освоение техники и тактики борьбы самбо (весенний семестр)	Совершенствование элементов самостраховки, маневрирования в различных захватах и овладение тактическими моделями борьбы стоя.	0
4	11.3	Освоение техники и тактики борьбы самбо (весенний семестр)	Обучение технике борьбы стоя: подножки, подсечки, подхваты, броски через плечо, спину и бедро.	0
4	11.4	Освоение техники и тактики борьбы самбо (весенний семестр)	Обучение технике борьбы лёжа: болевые приемы на руки и на ноги, удержание соперника на лопатках.	0
4	11.5	Освоение техники и тактики борьбы самбо (весенний семестр)	Совершенствование техники борьбы: комбинации технических действий с переводом противоборства из стойки в партер.	0
4	11.6	Освоение техники и тактики борьбы самбо (весенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0
4	12.1	Общая физическая подготовка (кроссфит) (весенний семестр)	Упражнения на развитие силовых способностей ног и рук. Упражнения с отягощениями.	0
4	12.2	Общая физическая подготовка (кроссфит) (весенний семестр)	Упражнения на развитие верхнего плечевого пояса и спину.	0
4	12.3	Общая физическая подготовка (кроссфит) (весенний семестр)	Кардио нагрузка (длительный бег, интервальный бег).	0
4	12.4	Общая физическая подготовка (кроссфит) (весенний семестр)	Упражнения на развитие выносливости.	0
4	12.5	Общая физическая подготовка (кроссфит) (весенний семестр)	Круговая тренировка на все группы мышц.	0
4	12.6	Общая физическая подготовка (кроссфит) (весенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0
5	1.1	Легкая атлетика (осенний семестр)	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе. Спортивная ходьба.	6
5	1.2	Легкая атлетика (осенний семестр)	Бег. Отталкивание как основная фаза бега; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы. Техника бега на короткие дистанции. Выполнение команд «На старт», «Внимание», «Марш». Стартовый разбег, бег по дистанции, финиш.	8
5	1.3	Легкая атлетика (осенний семестр)	Средства специальной физической подготовки: специальные беговые упражнения (бег семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег прыжками,	8

Сем	№	Тема	Содержание	Количество часов
			многоскоки).	
5	1.4	Легкая атлетика (осенний семестр)	Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разбег. Бег по дистанции, финиширование. Эстафетный бег.	8
5	1.5	Легкая атлетика (осенний семестр)	Техника бега на средние и длинные дистанции. Начало бега, бег по дистанции, финиширование. Эстафетный бег.	8
5	1.6	Легкая атлетика (осенний семестр)	Кросс. Особенности бега по пересеченной местности (кросс) средние и длинные дистанции.	8
5	1.7	Легкая атлетика (осенний семестр)	Прыжки в длину. С места, с разбега. Техника прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление. Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги».	8
5	1.8	Легкая атлетика (осенний семестр)	Основы техники метаний. Фазы: исходное положение, создание предварительной скорости движения метателя со снарядом, обгон снаряда. Финальное усилие и выпуск снаряда, сохранение равновесия.	6
5	1.9	Легкая атлетика (осенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	4
5	2.1	Плавание (осенний семестр)	Техника безопасности при занятиях плаванием. Общая физическая подготовка в плавании. Развитие гибкости, силовых способностей, координации движений, выносливости.	0
5	2.2	Плавание (осенний семестр)	Специальная физическая подготовка в плавании. Техника движений рук и ног при плавании различными стилями. Темпо-шаговая подготовка. Отработка правильного дыхания, общее согласование.	0
5	2.3	Плавание (осенний семестр)	Техника плавания кроль на груди. Фазовая структура движений пловца	0
5	2.4	Плавание (осенний семестр)	Техника плавания кроль на спине. Фазовая структура движений пловца	0
5	2.5	Плавание (осенний семестр)	Техника плавания брасс. Фазовая структура движений пловца	0
5	2.6	Плавание (осенний семестр)	Свободное плавание. Плавание 25, 50, 100, 200, 500 метров.	0
5	2.7	Плавание (осенний семестр)	Аквааэробика. Упражнения в воде на укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие силы мышц туловища, упражнения на координацию движений.	0
5	2.8	Плавание (осенний семестр)	Игры в воде. Эстафеты, игры с мячом, с различными предметами.	0
5	2.9	Плавание (осенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0
5	3.1	Спортивные игры ( бадминтон) (осенний семестр)	Техника безопасности при занятиях бадминтоном. Обучение способам хватки ракетки. Техника стоек и передвижений в бадминтоне. Жонглирование воланом.	0
5	3.2	Спортивные игры ( бадминтон) (осенний семестр)	Основная стойка игрока при подаче, приеме подачи, при ударах справа, слева, сверху, снизу.	0

Сем	№	Тема	Содержание	Количество часов
		семестр)		
5	3.3	Спортивные игры ( бадминтон) (осенний семестр)	Обучение подачам. Высокая и низкая подачи, (короткая, плоская, высокодалекая) прием подач. Совершенствование подач (короткая, плоская, высоко-далекая). Методика обучения, совершенствование точности подачи. Совершенствование приема подач.	0
5	3.4	Спортивные игры ( бадминтон) (осенний семестр)	Обучение и методика преподавания техники ударов снизу открытой и закрытой стороной ракетки. Техника ударов у сетки.	0
5	3.5	Спортивные игры ( бадминтон) (осенний семестр)	Обучение ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки. Совершенствование укороченных ударов, разновидности.	0
5	3.6	Спортивные игры ( бадминтон) (осенний семестр)	Обучение техники атакующих ударов. Методика обучения. Упражнения для совершенствования высоко-далеких ударов на точность.	0
5	3.7	Спортивные игры ( бадминтон) (осенний семестр)	Основы тактики. Тактические действия в одиночных и парных играх. Тактическая подготовка. Психофизиологические особенности тактических действий. Одиночные и парные игры.	0
5	3.8	Спортивные игры ( бадминтон) (осенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0
5	4.1	Спортивные игры (баскетбол) (осенний семестр)	Правила игры в баскетбол и техника безопасности при занятиях баскетболом. Общая физическая подготовка.	0
5	4.2	Спортивные игры (баскетбол) (осенний семестр)	Техника передвижений. Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Техника выбивания, отбивания, вырывания мяча.	0
5	4.3	Спортивные игры (баскетбол) (осенний семестр)	Техника защитной стойки: открытая и закрытая. Техника перемещений в защитной стойке.	0
5	4.4	Спортивные игры (баскетбол) (осенний семестр)	Техника противодействия игроку без мяча и с мячом.	0
5	4.5	Спортивные игры (баскетбол) (осенний семестр)	Техника защитных действий против центрального игрока, разыгрывающего игрока, снайпера.	0
5	4.6	Спортивные игры (баскетбол) (осенний семестр)	Техника владения мячом: ловля, передача, ведение, броски.	0
5	4.7	Спортивные игры (баскетбол) (осенний семестр)	Игра в баскетбол.	0
5	4.8	Спортивные игры	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0

Сем	№	Тема	Содержание	Количество часов
		(баскетбол) (осенний семестр)		
5	5.1	Спортивные игры (волейбол) (осенний семестр)	Правила игры в волейбол и техника безопасности при занятиях волейболом. Общая физическая подготовка.	0
5	5.2	Спортивные игры (волейбол) (осенний семестр)	Специальная физическая подготовка в волейболе. Техника передвижений по площадке.	0
5	5.3	Спортивные игры (волейбол) (осенний семестр)	Техника передач в волейболе. Упражнения с набивным мячом.	0
5	5.4	Спортивные игры (волейбол) (осенний семестр)	Методика обучения передач и их совершенствование.	0
5	5.5	Спортивные игры (волейбол) (осенний семестр)	Методика обучения подачам и их совершенствование.	0
5	5.6	Спортивные игры (волейбол) (осенний семестр)	Техника современных способов блокирования. Совершенствование специальных качеств блокирующих.	0
5	5.7	Спортивные игры (волейбол) (осенний семестр)	Техника выполнения нападающих действий. Игра в волейбол.	0
5	5.8	Спортивные игры (волейбол) (осенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0
5	6.1	Фитнес (осенний семестр)	Техника безопасности при занятиях фитнесом. Изучение базовых аэробных шагов. March – ходьба на месте. Jog – бег. Kneelift, KneeUp – подъём колена. Kick – взмах, бросок в любом направлении вперёд, в сторону, назад не выше 90* Lunge – выпад. Jumpingjack, Hampleman – прыжок ноги вместе – ноги врозь. Движения руками. Walkingarm – обычные движения рук. Claphands – хлопки перед телом на высоте груди.	0
5	6.2	Фитнес (осенний семестр)	Разновидности шагов: Step – шаг. Basicstep – базовый шаг. Steptouch – приставной шаг. Doublesteptouch – двойное движение в сторону приставными шагами. Openstep – открытый шаг. Mambo – шаги на месте с переступанием (вперёд, назад), вариация танцевального шага мамбо. Heeltouch – выставление ноги на пятку. Toetouch – выполняется в таких же вариантах, как heeltouch, но с касанием носком пола. LegCurl – «захлест» голени. Scissors – «ножницы», «лыжи» - смена положения ног прыжком на полу. Движения руками. Frontlaterals – поднимание рук вперёд. Sidelaterals – поднимание рук в сторону.	0

Сем	№	Тема	Содержание	Количество часов
5	6.3	Фитнес (осенний семестр)	Виды передвижений: Cha-cha-cha – часть танцевального шага (ча-ча-ча). Chasse, gallop – разновидность приставного шага выполняемого на скачках. Slide – скольжение. Шаги, выполняемые со скольжением стопой по полу в сторону. Польшка, подскоки, прыжки. Движения руками. Pendulumarm – «маятник» руками. Pumpingarm – «качание» руками.	0
5	6.4	Фитнес (осенний семестр)	Виды перемещений: на месте, вперёд, назад, вправо, влево, по диагонали, по дуге, по треугольнику, по квадрату, углом, по кругу. Движения рук: Walking arm, Clap hands, Front laterals, Side laterals, Pendulum arm, Pumping arm, Biceps curl, Funky arms, Criss Cross, Chest Press, Rowing arms, Upright row, Triceps curl, Rowing arms, Swinging arms, Semicircle arms, Triceps kick back, Triceps kick side, Diagonal Punch, Puncing arms, Deltoid arms. Chest Press – «давить грудь». Shoulder pull – «тянуть к плечам». Overhead press – «давить затылок». Butterfly – «бабочка».	0
5	6.5	Фитнес (осенний семестр)	Изучение шаговых связок (блоков).	0
5	6.6	Фитнес (осенний семестр)	Построение комплекса упражнений с направленным развитием физических качеств. Методика обучения, выполнение комплекса.	0
5	6.7	Фитнес (осенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0
5	7.1	Атлетическая гимнастика (осенний семестр)	Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Изучения техники и правильного выполнения упражнений, на грудные мышцы: а) жим штанги, лежа на горизонтальной скамье; б) жим штанги, лежа на наклонной скамье; в) сведения рук на тренажере; г) разведения рук с гантелями лежа на горизонтальной и наклонной скамье, широчайшие, плечи. Жим штанги из-за головы (сидя, стоя). Упражнения с гантелями и с собственным весом тела.	0
5	7.2	Атлетическая гимнастика (осенний семестр)	Изучения техники и правильного выполнения упражнений, на мышцы спины на тренажере: а) тяга верхнего блока к груди; б) тяга верхнего блока за голову; в) тяга верхнего блока обратным хватом; г) тяга верхнего блока прямым хватом; д) тяга нижнего блока узким хватом; е) тяга нижнего блока обратным хватом.	0
5	7.3	Атлетическая гимнастика (осенний семестр)	Изучения техники и правильного выполнения упражнений, на мышцы плечевого пояса, включая упражнения, на руки включая трицепсы: а) жим штанги узким хватом на горизонтальной скамье; б) жим гантели по переменно из-за головы; в) жим гантели по переменно в наклоне; г) тяга узким хватом на тренажере в низ.	0
5	7.4	Атлетическая гимнастика (осенний семестр)	Изучения техники и правильного выполнения упражнений, включая упражнения на квадрицепсы бедра: а) жим ногами на тренажере под разным углом; б) приседания со штангой на плечах.	0

Сем	№	Тема	Содержание	Количество часов
5	7.5	Атлетическая гимнастика (осенний семестр)	Изучения техники и правильного выполнения упражнений, включая упражнения на переднюю поверхность бедра: а) подъём ног сидя на тренажере; б) выпады с гантелями по переменно.	0
5	7.6	Атлетическая гимнастика (осенний семестр)	Изучения техники и правильного выполнения упражнений, включая упражнения на заднюю поверхность бедра а) подъём ног лёжа на животе в тренажере.	0
5	7.7	Атлетическая гимнастика (осенний семестр)	Изучения техники и правильного выполнения упражнений, включая упражнения на икроножные мышцы: а) подъём на носки со штангой на плечах; б) жим носками на тренажере лёжа на спине.	0
5	7.8	Атлетическая гимнастика (осенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0
5	8.1	Флорбол (осенний семестр)	Правила игры и техника безопасности при занятиях флорболом. Обучение. Техника ведения мяча.	0
5	8.2	Флорбол (осенний семестр)	Положение игрока при выполнении технических приемов.	0
5	8.3	Флорбол (осенний семестр)	Обучение броскам и ударам (на месте и в движении).	0
5	8.4	Флорбол (осенний семестр)	Обучение и методика преподавания техники владения различными сторонами клюшки.	0
5	8.5	Флорбол (осенний семестр)	Обучение бросков удобной стороной клюшки, выполнения скрытых бросков.	0
5	8.6	Флорбол (осенний семестр)	Методика обучения обводки и финтов (клюшкой, телом, ногами).	0
5	8.7	Флорбол (осенний семестр)	Последовательность обучения техническим приемам.	0
5	8.8	Флорбол (осенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0
5	9.1	Самооборона (различные виды борьбы) (осенний семестр)	Техника безопасности при занятиях различными видами борьбы. Ознакомление с правилами судейства и регламентом соревнований по греко-римской борьбе.	0
5	9.2	Самооборона (различные виды борьбы) (осенний семестр)	Совершенствование элементов маневрирования, достижения захвата, сковывания соперника и владения центром ковра.	0
5	9.3	Самооборона (различные виды борьбы) (осенний семестр)	Обучение технике противоборства в стойке: проходы в корпус, сваливания и сбивания, переводы в партер.	0
5	9.4	Самооборона (различные виды борьбы) (осенний семестр)	Обучение технике бросков в стойке: броски подворотом с различными захватами, скручивания, броски прогибом из различных положений.	0
5	9.5	Самооборона (различные виды борьбы) (осенний семестр)	Обучение технике борьбы в партере: защитные действия, проведение переворотов накатом, бросков задним и обратным	0

Сем	№	Тема	Содержание	Количество часов
		семестр)	поясом, приемы удержания соперника на лопатках.	
5	9.6	Самооборона (различные виды борьбы) (осенний семестр)	Совершенствование техники борьбы: комбинации технических действий с учетом морфофункциональных параметров соперника.	0
5	9.7	Самооборона (различные виды борьбы) (осенний семестр)	Решение стандартных ситуаций при борьбе в стойке: крестовой захват, противоборство в обоюдоострых позициях, уход из неудобных положений.	0
5	9.8	Самооборона (различные виды борьбы) (осенний семестр)	Формирование индивидуального стиля противоборства на основе предпочтений в реализации технико-тактических действий, физических кондиций и морфофункциональных параметров.	0
5	9.9	Самооборона (различные виды борьбы) (осенний семестр)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0
5	10.1	Общая физическая подготовка (кроссфит) (осенний семестр)	Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. ОРУ. Упражнения на развитие скоростных способностей. Бег в максимальном темпе, прыжки в длину, запрыгивание на гимнастическую скамейку, многоскоки, упражнения с мячом на быстроту реакции и др.	0
5	10.2	Общая физическая подготовка (кроссфит) (осенний семестр)	Аэробная (кардио) нагрузка. Бег на дальние дистанции. Бег в переменном темпе, чередование ходьбы и бега.	0
5	10.3	Общая физическая подготовка (кроссфит) (осенний семестр)	ОРУ. Упражнения на выносливость. Бег на дистанции 1, 2, 3 км., выполнение упражнений с отягощениями на развитие силовой выносливости и др.	0
5	10.4	Общая физическая подготовка (кроссфит) (осенний семестр)	ОРУ. Упражнения на гибкость. Стретчинг, выполнение упражнений на увеличение подвижности суставов, активная и пассивная гибкость и др.	0
5	10.5	Общая физическая подготовка (кроссфит) (осенний семестр)	Анаэробная (силовая) нагрузка. Спринтерский бег. Дистанции 20, 30, 60 метров.	0
5	10.6	Общая физическая подготовка (кроссфит) (осенний семестр)	ОФП. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения на ориентировку в пространстве. Сочетание движений с музыкальным темпом. Упражнения на равновесие. Выполнение разноименных движений – правая рука -левая нога и т.д.	0
5	10.7	Общая физическая подготовка (кроссфит) (осенний семестр)	ОФП. Упражнения на развитие реагирующей способности. Челночный бег, изменение направления движения по сигналу, упражнения с мячом и др.	0
5	10.8	Общая физическая подготовка (кроссфит) (осенний семестр)	СФП. Статические упражнения. Упражнения на удержание тела для развития силы мышц ног, рук, туловища, укрепление опорно-двигательного аппарата.	0
5	10.9	Общая физическая подготовка (кроссфит)	Выполнение контрольных нормативов (тестов).	0



Сем	№	Тема	Содержание	Количество часов
		(осенний семестр)		

#### **4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Перечень включает в себя:

- фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации;
- перечень основной и дополнительной литературы;
- методические указания для обучающихся;
- перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»;

#### **5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине** находится в Приложении 1.

Организация текущего контроля знаний и уровня освоения обучающимися возможна в следующих формах:

- выполнение домашних заданий, правильность выполнения которых контролируется на последующих занятиях
- активная работа на занятиях, благодаря которой есть возможность проверить уровень усвоения материала

Результаты текущего контроля учитываются на промежуточной аттестации.

#### **6. Перечень основной и дополнительной литературы**

##### **6.1 Основная литература**

1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь : учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Ростов : Издательство «Феникс», 2010. - 250 с. : ил. - (Высшее образование). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-222-16306-1 ; То же [Электронный ресурс]. [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=271497](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271497)
2. Майоркина, Ирина Владимировна. Подготовка студентов к сдаче нормативных требований : учебное пособие / И. В. Майоркина, А. А. Сергиевич, А. Э. Бацевич ; Ом. гос. ун-т им. Ф. М. Достоевского. - Омск, 2015. - 83 с. (38 экз.).
3. Майоркина, Ирина Владимировна. Подготовка студентов к сдаче нормативных требований : учебное пособие / И. В. Майоркина, А. А. Сергиевич, А. Э. Бацевич ; Ом. гос. ун-т им. Ф. М. Достоевского. - Омск, 2015. - 83 с. [http://www.library.omsu.ru/FullText/Учебные\\_издания/2015/Майоркина\\_И.В.\\_Подготовка\\_студентов\\_к\\_сдаче\\_нормативных\\_требований.pdf](http://www.library.omsu.ru/FullText/Учебные_издания/2015/Майоркина_И.В._Подготовка_студентов_к_сдаче_нормативных_требований.pdf)

##### **6.2 Дополнительная литература**

4. Арнст, Н.В. Теоретические и практические основы занятий спортом студентов вуза во внеучебное время / Н.В. Арнст, В.В. Пономарев ; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет». - Красноярск : СибГТУ, 2012. - 151 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428839>
5. Еремушкин, М.А. Двигательная активность и здоровье: от лечебной гимнастики до паркура / М.А. Еремушкин. - М. : Спорт, 2016. - 184 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 134-135. - ISBN 978-5-9907239-7-9 ; То же [Электронный ресурс]. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430414>

## 7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Электронная библиотечная система Университетская библиотека ONLINE  
<http://www.biblioclub.ru>
2. Электронно-библиотечная система «Лань» [http:// www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com)
3. Электронный каталог библиотеки Омского государственного университета им. Ф.М. Достоевского <http://www.library.omsu.ru/>

## 8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное освоение дисциплины предполагает активную работу обучающегося на всех занятиях аудиторной формы (при наличии), выполнение контрольных мероприятий, планомерную самостоятельную работу. В ходе освоения дисциплины обучающийся развивает такие компетенции как УК-7

В дисциплине обучающийся должен ориентироваться на самостоятельную проработку теоретического материала, подготовку к практическим занятиям, оценочные средства, указанные в ФОС, самостоятельное изучение некоторых разделов курса.

Методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Тема, раздел	Задания для самостоятельной работы	Форма контроля (текущий контроль / промежуточная аттестация)
--------------	------------------------------------	--

Успешное освоение дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» предполагает посещение аудиторных занятий (при наличии), своевременное выполнение мероприятий текущего контроля из ФОС.

## 9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине, включая список программного обеспечения

Материально-техническая база для проведения всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы обучающихся	Перечень лицензионного программного обеспечения
Спортивный зал учебный корпус № 1. (Пр. Мира, д. 55 А, помещение №230)	Щиты баскетбольные 2 шт. Стойки волейбольные с сеткой 2 шт. Гимнастическая скамейка 10 шт. Турник навесной 1 шт. Гимнастические коврики 30 шт. Мячи волейбольные 10 шт. Мячи баскетбольные 10 шт. Ракетки бадминтонные 20 шт. Воланы бадминтонные 30 шт. Сетка для бадминтона 2 шт. Гимнастические палки 20 шт. Гантели 30 пар Скакалки гимнастические 30 шт. Вышка судейская 1 шт.	Не требуется

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы обучающихся	Перечень лицензионного программного обеспечения
	Стойки для большого тенниса 2 шт. Сетка для большого тенниса 1 шт. Мячи для большого тенниса 40 шт. Свисток судейский 2 шт.	
Спортивный зал учебный корпус № 2. (Пр. Мира, д. 55, помещение №46)	Щиты баскетбольные 2 шт. Стойки волейбольные с сеткой 2 шт. Гимнастическая скамейка 10 шт. Турник навесной 1 шт. Гимнастические коврики 40 шт. Мячи волейбольные 10 шт. Мячи баскетбольные 10 шт. Мячи футбольные 10 шт. Ракетки бадминтонные 30 шт. Воланы бадминтонные 30 шт. Гимнастические палки 20 шт. Гантели 25 шт. Скакалки гимнастические 30 шт. Свисток судейский 5 шт. Сетка для бадминтона 2 шт. Мат акробатический 2 шт.	Не требуется
Спортивный зал учебный корпус № 6. (Пл. Лицкевича, 1, помещение №113, 114)	Стойки баскетбольные 2 шт. Стойки волейбольные с сеткой 2 шт. Гимнастическая скамейка 10 шт. Турник навесной 1 шт. Гимнастические коврики 35 шт. Мячи волейбольные 14 шт. Мячи баскетбольные 15 шт. Мяч футбольный 1 шт. Ракетки бадминтонные 30 шт. Воланы бадминтонные 30 шт. Сетка для бадминтона 2 шт. Гимнастические палки 40 шт.	Не требуется
Фитнесс зал учебный корпус № 6 (Пл. Лицкевича, 1, помещение №31)	Гимнастические коврики 30 шт. Степ- платформы 30 шт. Фитболы 17 шт. Гимнастические скакалки 15 шт. Утяжелители 10 шт. Гимнастические палки 25 шт. Обручи гимнастические 10 шт. Мешок для бокса 2 шт. Тренажер «Гребля» 2 шт. Гиря 16 кг. 4 шт. Гиря 24 кг. 4 шт. Мат акробатический 2 шт.	Не требуется

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы обучающихся	Перечень лицензионного программного обеспечения
Бассейн 25 м учебный корпус № 6 (Пл. Лицкевича, 1, помещение № 115)	калабашки 30 шт. доска нудлз 30 шт. плавательные пояса 20 шт. ласты плавательные 20 пар. Гантели для аквааэробики 20 пар. Кольца и ворота для проведения игр на воде 2 шт. лопатки 20 шт. Аквапалка 25 шт.	Не требуется
Тренажерный зал учебный корпус № 6 (Пл. Лицкевича, 1, помещение № 215)	Машина Смитта (уравновешенная) А060 1 шт. Кроссовер регулируемый с турником А032 1 шт. Тренажер "Жим ногами" А014 1 шт. Тренажер для мышц бедра (сгибатель) А010 1 шт. Тренажер для мышц бедра (разгибатель) А012 1 шт. Вертикальная тяга А015 1 шт. Вертикальный жим А072 1 шт. Т-образная тяга с упором в грудь А10 1 шт. Гиперэкстензия наклонная А023 1 шт. Тренажер "Голень сидя" А024 1 шт. Скамья универсальная 1 шт. Гантельная стойка горизонтальная МВ01.16.10 1 шт. Скамья Скотта + скамья для трицепса HardManНМ-306 1 шт. Арка для жимов и приседов HardManНМ-312 1 шт. Скамья для жимов регулируемая А006 1 шт. Скамья для прессы «сжигание» HardManНМ-311 1 шт. Гриф для пауэрлифтинга 3 шт. Набор дисков 6 пар. Весы медицинские 1 шт. Зеркала 10 шт. Стойки для грифов 1 шт. Гантельный ряд (2-25 кг) 1 шт. Беговая дорожка 4 шт. Коврик гимнастический 20 шт.	Не требуется

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы обучающихся	Перечень лицензионного программного обеспечения
	Мяч гимнастический 2 шт.	
Спортивный зал 7 корпус (ул. 50 лет Профсоюзов, д.100, к. 1, помещение № 139, 140)	<p>Стол для настольного тенниса 2 шт.</p> <p>Гантели 15 пар</p> <p>Ракетки для настольного тенниса 10 шт.</p> <p>Мячи для настольного тенниса 50 шт.</p> <p>Очиститель для ракеток для настольного тенниса 1 шт.</p> <p>Мешок для бокса 2 шт.</p> <p>Мяч гимнастический 20 шт.</p> <p>Коврик гимнастический 30 шт.</p> <p>Палка гимнастическая 30 шт.</p> <p>Палка гимнастическая 3 кг. 10 шт.</p> <p>Палка гимнастическая 4 кг. 10 шт.</p> <p>Палка гимнастическая 6 кг. 10 шт.</p> <p>Мат акробатический 2 шт.</p> <p>Мяч медицинский - 1 кг 10 шт.</p> <p>Мяч медицинский - 3 кг 10 шт.</p> <p>Скакалки гимнастические 30 шт.</p> <p>Степ-платформа 20 шт.</p> <p>Татами 1 шт.</p> <p>Борцовский ковер 1 шт.</p> <p>Утяжелители для аэробики 30 шт.</p>	Не требуется
Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (Пр. Мира, д. 55 А)	Полоса препятствий, беговые дорожки	Не требуется
Аудитория для лекционных и семинарских занятий	Не требуется	Не требуется
Помещения для СРС	Персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета	Офисный пакет, интернет-браузер с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (свободно распространяемое ПО), программа для просмотра pdf-файлов (свободно распространяемое ПО)

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине

**«Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»**

Направление подготовки	Библиотечно-информационная деятельность
Код направления подготовки	51.03.06
Направленность (профиль) подготовки	Информационно-аналитическая деятельность
Базовая/вариативная часть	Вариативная часть
Обязательная дисциплина/дисциплина по выбору/факультатив	Дисциплина по выбору
Форма обучения	Очная

## Фонд оценочных средств

промежуточной аттестации обучающихся разработан в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 51.03.06 Библиотечно-информационная деятельность, утвержденного 06.12.2017 г.

### Перечень компетенций и индикаторов их достижения

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1 - Поддерживает должный уровень физической подготовленности с учетом состояния здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.2 - Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий

### 1. Описание критериев оценивания компетенций на этапе их формирования в рамках дисциплины, описание шкалы оценивания

Код индикатора / компетенции	Результат обучения	Содержание результатов обучения	Оценочные средства
УК-7.1 УК-7	Знания	роль физической культуры и спорта в развитии личности	Устный опрос. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений. Контрольные тесты для оценки физической подготовленности.
	Умения	составлять комплексы упражнений и применять средства методы физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности.	
	Владения	основами методики проведения самостоятельных занятий по физической культуре для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом состояния здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
УК-7.2 УК-7	Знания	принципы здоровьесбережения	Устный опрос.
	Умения	использовать средства и методы физической культуры для поддержания здоровья	
	Владения	основами здоровьесберегающих технологий	

### Уровни освоения компетенции(й) и шкала оценивания на зачете

Уровень освоения компетенции	Шкала оценивания	Критерии оценки
Пороговый уровень освоения компетенции(й)	зачет	Обучающийся, освоивший этапы формирования компетенций по дисциплине "Прикладная физическая культура и спорт" получает оценку "зачтено", если набирает в комплексе не менее 60 баллов.
Компетенции(я) не освоена	не зачтено	обучающийся показывает фрагментарные знания, не демонстрирует умения, допускает существенные ошибки.

## 2. Перечень оценочных средств для промежуточной аттестации

Вопросы для зачета (1 семестр):

- 1) Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Вопросы для зачета (2 семестр):

- 1) Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Вопросы для зачета (3 семестр):

- 1) Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Вопросы для зачета (4 семестр):

- 1) Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Вопросы для зачета (5 семестр):

- 1) Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями.
- 2) Роль физической культуры и спорта в развитии личности.
- 3) Принципы здоровьесбережения.

## 3. Типовые задания и(или) иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

ДЕВУШКИ

№ п/п Виды испытаний

(тесты) Нормативы, баллы

5 4 3 2 1

Обязательные испытания (тесты)

1. Бег на 100 м (с) 15,7 16,0 17,0 17,5 18,0

2. Бег 1 км (мин, с) 4,30 4,50 5,10 5,15 5,25

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) 25 20 15 10 5

4. Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (ниже уровня скамейки-см) 16 11 8 5 2

5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 180 170 160 150 130

6. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, касаться локтями колен за 30 с. (кол-во раз) 25 20 15 10 5

Или за 60 с. (на выбор преподавателя) 50 40 35 30 25

7. Челночный бег 3x10 м, с 8,5 8,8 9,1 9,4 9,9

8. Плавание 50 метров, с (для занимающихся в бассейне) 1,10 1,15 1,20 1,30 2,0

9. Плавание 500 метров, с (для занимающихся в бассейне) 20,0 25,0 30,0 35,0 б/у времени

ЮНОШИ

№ п/п Виды испытаний

(тесты) Нормативы, баллы

5 4 3 2 1

Обязательные испытания (тесты)

1. Бег на 100 м (с) 13,2 13,6 14,0 14,5 15,0

2. Бег 2 км (мин, с) 7,30 7,55 8,22 9,00 9,15

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) 15 12 9 6 3



4. Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейки (ниже уровня скамейки-см) 13 7 5 3 1
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 245 235 220 210 170
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, касаться локтями колен за 30 с. (кол-во раз) 29 25 21 15 10  
Или за 60 с. (на выбор преподавателя) 60 50 40 35 30
7. Челночный бег, с 7,5 7,8 8,1 8,4 8,7
8. Плавание 50 метров, с (для занимающихся в бассейне) 40 45 1.00 1.10 1.30
9. Плавание 500 метров, с (для занимающихся в бассейне) 15 20 25 30 б/у времени

#### 4. Процедура оценивания результатов обучения

Промежуточная аттестация по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» проводится в соответствии с графиком учебного процесса и включает сдачу зачета. Зачет имеет своей целью проверить и оценить уровень полученных студентами знаний, умений, навыков, применять их к решению практических задач, а также определить уровень физической подготовленности студентов.

Студенты, занимающиеся по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» в основном, подготовительном и специальном медицинском отделениях, занимающиеся в рамках элективных занятия по избранному виду спорта, освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента «зачтено».

К зачету студенты допускаются при условии посещения учебных занятий, проведения комплекса общеразвивающих упражнений, знания техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом и выполнения контрольных тестов (нормативов по физической, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке). Приказом Минобразования от 01.12.1999 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях» № 1025 предписано проводить в каждом семестре тестирование физической подготовленности студентов по базовым контрольным нормативам и тестам, определенным действующими примерными государственными программами.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения учебных занятий, знание техники безопасности на занятиях физической культурой, самостоятельное проведение комплекса общеразвивающих упражнений и выполнение установленных тестов общей физической подготовки.

Условием допуска к сдаче зачетных тестов является регулярность посещения учебных практических занятий (не менее 85 %), обеспечивающая повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Контрольные тесты разработаны для оценки физической подготовленности студентов очной формы обучения. Оцениваются 5 обязательных тестов по шкале результатов – от 1 до 5 баллов (при условии выполнения каждого из них на не ниже, чем 1 балл). За 5 тестов студенты в сумме должны набрать не менее 15 баллов.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, должны посещать занятия в специальной медицинской группе.