

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Выборнов Дмитрий Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 2019.05.13  
Уникальный программный идентификатор:  
c3b3b9c625f6c113afa2a2c42baff9e05a38b76e

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Поволжский государственный университет сервиса» (ФГБОУ ВО «ПВГУС»)

Кафедра «Физическое воспитание»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б.1.О.12 «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»**

Направление подготовки:

**43.03.01 «Сервис»**

Направленность (профиль) программы бакалавриата:

**«Сервис электронной техники»**

Квалификация выпускника: **бакалавр**

Тольятти 2019

Рабочая программа дисциплины «**Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)**» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования - **бакалавриата по направлению подготовки 43.03.01 «Сервис»**, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2017г. №514 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29.06.2017г. № 47236)

Разработчик РПД:

канд. пед. наук, доцент  
(ученая степень, ученое звание)

  
(подпись)

О.Н. Кувшинов  
(ФИО)

СОГЛАСОВАНО:

Директор научной библиотеки

  
(подпись)

В.Н.Еремина

Начальник управления информатизации

  
(подпись)

В.В.Обухов

РПД утверждена на заседании кафедры «Физическое воспитание»  
26.04.2019г., протокол №9

Заведующий кафедрой, к.п.н., доцент  
(уч.степень, уч.звание)

  
(подпись)

О.Н. Кувшинов  
(ФИО)

СОГЛАСОВАНО:

Начальник учебно-методического отдела

  
(подпись)

Н.М.Шемендюк

Рабочая программа дисциплины утверждена в составе основной профессиональной образовательной программы решением Ученого совета Протокол № 7 от 26.06.2019 г.

**Срок действия рабочей программы дисциплины до 26.06.2024 г.**

## АННОТАЦИЯ

### Б.1.О.12 «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»

Дисциплина относится к обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули) программы бакалавриата (Модуль гуманитарных и социально-экономических дисциплин).

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

| Код и наименование компетенции                                                                                                                  | Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                                                                                                        | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Основание (ПС)<br>* для профессиональных компетенций |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. | <b>Знает:</b> закономерности функционирования здорового организма; практические основы физической культуры и спорта<br><b>Умеет:</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности<br><b>Владеет:</b> методами поддержки должного уровня физической подготовленности.                                                                                                                                                |                                                      |
|                                                                                                                                                 | ИУК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.                                              | <b>Знает:</b> способы обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с применением методов и средств физической культуры<br><b>Умеет:</b> использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей<br><b>Владеет:</b> технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности, средствами обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |                                                      |
|                                                                                                                                                 | ИУК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.                                                         | <b>Знает:</b> нормы здорового образа жизни; средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья.<br><b>Умеет:</b> использовать на практике средства физической культуры, спорта, методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни<br><b>Владеет:</b> основными навыками технико-тактических упражнений; навыками использования средств физической культуры для укрепления здоровья, поддержания хорошей психофизической подготовки.                                            |                                                      |

**Краткое содержание дисциплины:**

Легкая атлетика

Плавание

Волейбол

Баскетбол

Фитнесс

Лыжные гонки

Мини футбол

Общая физическая подготовка

Тестирование физической и технической подготовленности

*Для инвалидов и лиц с ОВЗ установлен особый порядок освоения дисциплины*

***Б.1.О.11 Физическая культура и спорт.***

# 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является: формирование у обучающихся универсальных компетенций для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

## 1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

| Код и наименование компетенции                                                                                                                  | Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                                                                                                        | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Основание (ПС)<br>*для профессиональных компетенций |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. | <b>Знает:</b> закономерности функционирования здорового организма; практические основы физической культуры и спорта<br><b>Умеет:</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности<br><b>Владеет:</b> методами поддержки должного уровня физической подготовленности.                                                                                                                                                |                                                     |
|                                                                                                                                                 | ИУК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.                                              | <b>Знает:</b> способы обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с применением методов и средств физической культуры<br><b>Умеет:</b> использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей<br><b>Владеет:</b> технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности, средствами обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |                                                     |
|                                                                                                                                                 | ИУК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.                                                         | <b>Знает:</b> нормы здорового образа жизни; средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья.<br><b>Умеет:</b> использовать на практике средства физической культуры, спорта, методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни<br><b>Владеет:</b> основными навыками технико-тактических упражнений; навыками использования средств физической культуры для укрепления здоровья, поддержания хорошей психофизической подготовки.                                            |                                                     |

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина относится к обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули) программы бакалавриата (Модуль гуманитарных и социально-экономических дисциплин).

Освоение дисциплины осуществляется: по очной форме обучения в 1, 3, 4, 5, 6 семестрах, по заочной форме обучения в 1, 3, 4, 5, 6 семестрах.

Дисциплины, на освоении которых базируется данная дисциплина:

- «Физическая культура и спорт».

Дисциплины, для которых необходимы знания, умения, навыки, приобретаемые в результате изучения данной дисциплины:

- «Физическая культура и спорт»;

- «Планирование профессиональной карьеры».

*Основные положения дисциплины в дальнейшем будут использованы при прохождении практики и выполнении выпускной квалификационной работы.*

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет - **з.е. (328 часов.)**, их распределение по видам работ и семестрам представлено в таблице.

| Виды учебных занятий и работы обучающихся                                                                                                            | Трудоёмкость, час                                               |           |           |           |           |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                                                                                                                                                      | всего                                                           | 1 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр |
| Формат изучения дисциплины (традиционный или с использованием элементов электронного обучения)                                                       | Традиционный и с использованием элементов электронного обучения |           |           |           |           |           |
| Общая трудоёмкость дисциплины                                                                                                                        | 328                                                             | 68        | 60        | 68        | 68        | 64        |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего), в т.ч.:                                                             | 328 / 328*                                                      | 68 / 68*  | 60 / 60*  | 68 / 68*  | 68 / 68*  | 64 / 64*  |
| занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками) | - / -                                                           | - / -     | - / -     | - / -     | - / -     | - / -     |
| занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)                                       | 328 / 328*                                                      | 68 / 68*  | 60 / 60*  | 68 / 68*  | 68 / 68*  | 64 / 64*  |
| Самостоятельная работа всего, в т.ч.:                                                                                                                | - / -                                                           | - / -     | - / -     | - / -     | - / -     | - / -     |
| Самоподготовка по темам (разделам) дисциплины                                                                                                        | - / -                                                           | - / -     | - / -     | - / -     | - / -     | - / -     |
| Выполнение курсового проекта /курсовой работы                                                                                                        | - / -                                                           | - / -     | - / -     | - / -     | - / -     | - / -     |
| Контроль (часы на экзамен, зачет)                                                                                                                    | - / -                                                           | - / -     | - / -     | - / -     | - / -     | - / -     |
| Промежуточная аттестация                                                                                                                             | зачет                                                           | зачет     | зачет     | зачет     | зачет     | зачет     |

Примечание: -/- объем часов соответственно для очной, заочной форм обучения

\* - аудиторные (контактные) занятия для заочной формы обучения проводятся по письменному заявлению обучающихся.

### 3.1. Содержание дисциплины, структурированное по разделам, для студентов ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ.

| Планируемые<br>(контролируемые)<br>результаты<br>освоения:<br>код формируемой<br>компетенции и<br>индикаторы<br>достижения<br>компетенций                                                                                                | Наименование разделов, тем                                                                                         | Виды учебной работы |                             |                              |                                | Формы проведения учебной работы |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------|------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                    | Контактная работа   |                             |                              | Самостоятельная<br>работа, час |                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                    | Лекции, час         | Лабораторные<br>работы, час | Практические<br>занятия, час |                                |                                 |
| 1 семестр                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                    |                     |                             |                              |                                |                                 |
| Базовая часть дисциплины: обязательная для всех студентов.                                                                                                                                                                               |                                                                                                                    |                     |                             |                              |                                |                                 |
| УК-7:<br>ИУК-7.1 - ИУК-7.3                                                                                                                                                                                                               | Раздел:<br>- легкая атлетика.                                                                                      |                     |                             | 20                           |                                | практическое занятие            |
| <b>Вариативная часть дисциплины:</b><br>- разделы реализуются при наличии материально-технических и кадровых возможностей кафедры;<br>- <b>разделы дисциплины, выбираемые студентом самостоятельно</b> (по заявлению в каждом семестре). |                                                                                                                    |                     |                             |                              |                                |                                 |
| УК-7:<br>ИУК-7.1 - ИУК-7.3                                                                                                                                                                                                               | Разделы:<br>- плавание;<br>- баскетбол;<br>- волейбол;<br>- фитнес;<br>- лыжные гонки;<br>- мини футбол;<br>- ОФП. |                     |                             | 40                           |                                | практическое занятие            |
| Базовая часть дисциплины                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                    |                     |                             |                              |                                |                                 |
| УК-7:<br>ИУК-7.1 - ИУК-7.3                                                                                                                                                                                                               | Раздел:<br>- тестирование физической<br>подготовленности.                                                          |                     |                             | 8                            |                                | практическое занятие            |
|                                                                                                                                                                                                                                          | Итого за 1 семестр                                                                                                 |                     |                             | 68                           |                                |                                 |
| 3 семестр                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                    |                     |                             |                              |                                |                                 |
| Базовая часть дисциплины: обязательная для всех студентов.                                                                                                                                                                               |                                                                                                                    |                     |                             |                              |                                |                                 |
| УК-7:<br>ИУК-7.1 - ИУК-7.3                                                                                                                                                                                                               | Раздел:<br>- легкая атлетика.                                                                                      |                     |                             | 16                           |                                | практическое занятие            |

| Планируемые<br>(контролируемые)<br>результаты<br>освоения:<br>код формируемой<br>компетенции и<br>индикаторы<br>достижения<br>компетенций                                                                                                | Наименование разделов, тем                                                                                         | Виды учебной работы |                             |                              |                                | Формы проведения учебной работы |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------|------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                    | Контактная работа   |                             |                              | Самостоятельная<br>работа, час |                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                    | Лекции, час         | Лабораторные<br>работы, час | Практические<br>занятия, час |                                |                                 |
| <b>Вариативная часть дисциплины:</b><br>- разделы реализуются при наличии материально-технических и кадровых возможностей кафедры;<br>- <b>разделы дисциплины, выбираемые студентом самостоятельно</b> (по заявлению в каждом семестре). |                                                                                                                    |                     |                             |                              |                                |                                 |
| УК-7:<br>ИУК-7.1 - ИУК-7.3                                                                                                                                                                                                               | Разделы:<br>- плавание;<br>- баскетбол;<br>- волейбол;<br>- фитнес;<br>- лыжные гонки;<br>- мини футбол;<br>- ОФП. |                     |                             | 40                           |                                | <i>практическое занятие</i>     |
| Базовая часть дисциплины                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                    |                     |                             |                              |                                |                                 |
| УК-7:<br>ИУК-7.1 - ИУК-7.3                                                                                                                                                                                                               | Раздел:<br>- тестирование физической<br>подготовленности.                                                          |                     |                             | 4                            |                                | <i>практическое занятие</i>     |
| Итого за 3 семестр                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                    |                     |                             | 60                           |                                |                                 |
| 4 семестр                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                    |                     |                             |                              |                                |                                 |
| <b>Вариативная часть дисциплины:</b><br>- разделы реализуются при наличии материально-технических и кадровых возможностей кафедры;<br>- <b>разделы дисциплины, выбираемые студентом самостоятельно</b> (по заявлению в каждом семестре). |                                                                                                                    |                     |                             |                              |                                |                                 |
| УК-7:<br>ИУК-7.1 - ИУК-7.3                                                                                                                                                                                                               | Разделы:<br>- плавание;<br>- баскетбол;<br>- волейбол;<br>- фитнес;<br>- лыжные гонки;<br>- мини футбол;<br>- ОФП. |                     |                             | 40                           |                                | <i>практическое занятие</i>     |

| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код формируемой компетенции и индикаторы достижения компетенций                                                                                                                        | Наименование разделов, тем                                                                                         | Виды учебной работы |                          |                           |                             | Формы проведения учебной работы |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                    | Контактная работа   |                          |                           | Самостоятельная работа, час |                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                    | Лекции, час         | Лабораторные работы, час | Практические занятия, час |                             |                                 |
| Базовая часть дисциплины                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                    |                     |                          |                           |                             |                                 |
| УК-7:<br>ИУК-7.1 - ИУК-7.3                                                                                                                                                                                                               | Разделы:<br>- легкая атлетика;<br>- тестирование физической подготовленности.                                      |                     |                          | 20<br>8                   |                             | практическое занятие            |
| Итого за 4 семестр                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                    |                     |                          | 68                        |                             |                                 |
| 5 семестр                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                    |                     |                          |                           |                             |                                 |
| Базовая часть дисциплины: обязательная для всех студентов.                                                                                                                                                                               |                                                                                                                    |                     |                          |                           |                             |                                 |
| УК-7:<br>ИУК-7.1 - ИУК-7.3                                                                                                                                                                                                               | Раздел:<br>- легкая атлетика.                                                                                      |                     |                          | 20                        |                             | практическое занятие            |
| <b>Вариативная часть дисциплины:</b><br>- разделы реализуются при наличии материально-технических и кадровых возможностей кафедры;<br>- <b>разделы дисциплины, выбираемые студентом самостоятельно</b> (по заявлению в каждом семестре). |                                                                                                                    |                     |                          |                           |                             |                                 |
| УК-7:<br>ИУК-7.1 - ИУК-7.3                                                                                                                                                                                                               | Разделы:<br>- плавание;<br>- баскетбол;<br>- волейбол;<br>- фитнес;<br>- лыжные гонки;<br>- мини футбол;<br>- ОФП. |                     |                          | 40                        |                             | практическое занятие            |
| Базовая часть дисциплины                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                    |                     |                          |                           |                             |                                 |
| УК-7:<br>ИУК-7.1 - ИУК-7.3                                                                                                                                                                                                               | Раздел:<br>- тестирование физической подготовленности.                                                             |                     |                          | 8                         |                             | практическое занятие            |
| Итого за 5 семестр                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                    |                     |                          | 68                        |                             |                                 |
| 6 семестр                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                    |                     |                          |                           |                             |                                 |
| <b>Вариативная часть дисциплины:</b>                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                    |                     |                          |                           |                             |                                 |

| Планируемые<br>(контролируемые)<br>результаты<br>освоения:<br>код формируемой<br>компетенции и<br>индикаторы<br>достижения<br>компетенций                                                                           | Наименование разделов, тем                                                                                         | Виды учебной работы |                             |                              |                                | Формы проведения учебной работы |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------|------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                    | Контактная работа   |                             |                              | Самостоятельная<br>работа, час |                                 |
|                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                    | Лекции, час         | Лабораторные<br>работы, час | Практические<br>занятия, час |                                |                                 |
| <div>- разделы реализуются при наличии материально-технических и кадровых возможностей кафедры;</div> <div>- <b>разделы дисциплины, выбираемые студентом самостоятельно</b> (по заявлению в каждом семестре).</div> |                                                                                                                    |                     |                             |                              |                                |                                 |
| УК-7:<br>ИУК-7.1 - ИУК-7.3                                                                                                                                                                                          | Разделы:<br>- плавание;<br>- баскетбол;<br>- волейбол;<br>- фитнес;<br>- лыжные гонки;<br>- мини футбол;<br>- ОФП. |                     |                             | 40                           |                                | <i>практическое занятие</i>     |
| Базовая часть дисциплины                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                    |                     |                             |                              |                                |                                 |
| УК-7:<br>ИУК-7.1 - ИУК-7.3                                                                                                                                                                                          | Разделы:<br>- легкая атлетика;<br>- тестирование физической<br>подготовленности.                                   |                     |                             | 16<br>8                      |                                | <i>практическое занятие</i>     |
| Итого за 6 семестр                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                    |                     |                             | 64                           |                                |                                 |

### 3.1.1. Содержание практических занятий

(количество часов в неделю – 4)

| №<br>недели                  | I семестр                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | Базовая часть дисциплины                                                                                                                                                                      |
|                              | Легкая атлетика                                                                                                                                                                               |
| 1                            | Организационно-методическое занятие: инструктаж по ТБ и основные задачи года.<br>Обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование); |
| 2                            | обучение основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование);                                                          |
| 3                            | обучение технике прыжков в длину с разбега и с места (разбег, фаза отталкивания, фаза полёта, приземление);<br>тестирование физической подготовленности;                                      |
| 4                            | совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжков в длину;<br>тестирование физической подготовленности;                                                                          |
| 5                            | совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции;<br>тестирование физической подготовленности;                                                                                   |
| Вариативная часть дисциплины |                                                                                                                                                                                               |
| Плавание                     |                                                                                                                                                                                               |
| 6                            | инструктаж по ТБ;<br>обучение основам техники плавания вольным стилем, работы ног, скольжению, дыханию;                                                                                       |
| 7                            | вольный стиль – обучение техники работы руками в кроле на груди, техники рук над водой, на спине – обучение дыханию двумя вариантами;                                                         |
| 8                            | совершенствование техники движений руками в кроле на груди, техники проноса рук;                                                                                                              |
| 9                            | обучение техники работы рук на спине, обучение старту;                                                                                                                                        |
| 10                           | совершенствование техники движений руками в кроле на груди/спине, совершенствование техники старта;<br>тестирование технической подготовленности;                                             |
| 11                           | совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, обучение техники поворотов;                                                                     |
| 12                           | совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, обучение техники поворотов;                                                                     |
| 13                           | совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, поворотов;                                                                                      |
| 14                           | совершенствование техники плавания кролем на груди;<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                             |

|           |                                                                                                               |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15        | совершенствование техники плавания кролем на спине;<br>тестирование технической подготовленности;             |
| Баскетбол |                                                                                                               |
| 6         | инструктаж по ТБ;<br>обучение техники перемещений и владения мячом;                                           |
| 7         | обучение техники передачи мяча и броска по кольцу;                                                            |
| 8         | обучение технике игры в защите                                                                                |
| 9         | обучение технике игры в нападении                                                                             |
| 10        | обучение тактике игры;<br>тестирование технической подготовленности;                                          |
| 11        | совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча;                          |
| 12        | совершенствование техники и тактики игры.                                                                     |
| 13        | совершенствование тактических действий в нападении и защите;                                                  |
| 14        | совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре.<br>тестирование технической подготовленности;       |
| 15        | совершенствование технико-тактических взаимодействий в команде.<br>тестирование технической подготовленности; |
| Волейбол  |                                                                                                               |
| 6         | инструктаж по ТБ;<br>обучение техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений;                             |
| 7         | обучение техники подач;                                                                                       |
| 8         | обучение технике игры в защите и нападении;                                                                   |
| 9         | совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;                                              |
| 10        | совершенствование техники подач и нападающего удара;<br>тестирование технической подготовленности;            |
| 11        | обучение тактическим приёмам игры;                                                                            |
| 12        | обучение технике блокирования мяча                                                                            |
| 13        | совершенствование техники в двухсторонней игре.                                                               |
| 14        | совершенствование техники игры в защите и нападении;<br>тестирование технической подготовленности;            |
| 15        | совершенствование техники и тактики игры.<br>тестирование технической подготовленности;                       |
| Фитнес    |                                                                                                               |
| 6         | Инструктаж по ТБ;<br>Обучение элементам танцевальной аэробики с элементами шейпинга;                          |

|              |                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7            | Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др                                                                                                                             |
| 8            | Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.                                                                                                                             |
| 9            | Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением из различных исходных положений.                                                               |
| 10           | Степ-аэробика: обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.<br>тестирование технической подготовленности; |
| 11           | Совершенствование элементов танцевальной аэробики с элементами шейпинга;                                                                                                                                                                |
| 12           | Совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др                                                                                                                       |
| 13           | Совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.                                                                                                                       |
| 14           | совершенствование различных вариантов шагов в степ-аэробике.<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                              |
| 15           | Совершенствование разученных элементов аэробики.<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                                          |
| Лыжные гонки |                                                                                                                                                                                                                                         |
| 6            | инструктаж по ТБ;<br>обучение подбора и подготовки инвентаря и экипировки;                                                                                                                                                              |
| 7            | обучение техники лыжных ходов                                                                                                                                                                                                           |
| 8            | обучение техники спусков и подъёмов                                                                                                                                                                                                     |
| 9            | обучение техники поворотов в движении и торможений.                                                                                                                                                                                     |
| 10           | совершенствование техники попеременного двушажного хода<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                                   |
| 11           | совершенствование техники одновременного одношажного хода;                                                                                                                                                                              |
| 12           | совершенствование техники поворотов в движении и торможений                                                                                                                                                                             |
| 13           | Совершенствование техники классических ходов                                                                                                                                                                                            |
| 14           | Совершенствование техники коньковых ходов<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                                                 |
| 15           | Совершенствование техники коньковых ходов в ходе преодоления дистанции 5000/3000 м.                                                                                                                                                     |
| Мини футбол  |                                                                                                                                                                                                                                         |
| 6            | Инструктаж по ТБ;<br>Обучение ведению мяча в различных направлениях и с различной скоростью (с пассивным сопротивлением защитника)                                                                                                      |
| 7            | Обучение ведению мяча с активным сопротивлением защитника                                                                                                                                                                               |
| 8            | Обучение остановкам катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы                                                                                                                                                                 |
| 9            | Обучение остановке летящего мяча внутренней стороной стопы                                                                                                                                                                              |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10                              | Обучение остановкам катящегося мяча подошвой, грудью<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                                                                               |
| 11                              | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом                                                                                                                                                                                         |
| 12                              | Совершенствование техники перемещений и владения мячом.                                                                                                                                                                                                                          |
| 13                              | Обучение обманных движений (финты)                                                                                                                                                                                                                                               |
| 14                              | Обучение тактических действия в нападении / защите<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                                                                                 |
| 15                              | Совершенствование изученных тактико-технических элементов в процессе двухсторонней игры<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                                            |
| <b>ОФП</b>                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 6                               | Инструктаж по ТБ.<br>Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых.                                                                                                                       |
| 7                               | Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.                                                                                                                 |
| 8                               | Общеразвивающие упражнения с предметами. Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гирями).                        |
| 9                               | Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, подъемы).                                                                                                                                                                                                                        |
| 10                              | Легкая атлетика (бег на короткие дистанции, кроссы с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; метание мяча).                                                                                                |
| 11                              | Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты. |
| 12                              | Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.                                                                                                        |
| 13                              | Силовая подготовка. Упражнения тренажерах и с собственным отягощением                                                                                                                                                                                                            |
| 14                              | Упражнения на гимнастических снарядах (на перекладине, брусьях и т.д.).                                                                                                                                                                                                          |
| 15                              | Упражнения с применением современных фитнес технологий                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Базовая часть дисциплины</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 16                              | Тестирование физической подготовленности                                                                                                                                                                                                                                         |
| 17                              | Тестирование физической подготовленности. Подведение итогов.                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>III семестр</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Базовая часть дисциплины</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Легкая атлетика</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                              |                                                                                                                                                         |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                            | инструктаж по ТБ;<br>обучение/совершенствование основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование);     |
| 2                            | обучение/совершенствование основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование);  |
| 3                            | обучение/совершенствование технике прыжков в длину с разбега и с места (разбег, фаза отталкивания, фаза полёта, приземление);                           |
| 4                            | совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжков в длину;                                                                                 |
| 5                            | совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции;                                                                                          |
| Вариативная часть дисциплины |                                                                                                                                                         |
| Плавание                     |                                                                                                                                                         |
| 6                            | инструктаж по ТБ;<br>обучение/совершенствование основам техники плавания вольным стилем, работы ног, скольжению, дыханию;                               |
| 7                            | вольный стиль – обучение/совершенствование техники работы руками в кроле на груди, техники рук над водой, на спине – обучение дыханию двумя вариантами; |
| 8                            | совершенствование техники движений руками в кроле на груди, техники проноса рук;                                                                        |
| 9                            | обучение/совершенствование техники работы рук на спине, обучение старту;                                                                                |
| 10                           | совершенствование техники движений руками в кроле на груди/спине, совершенствование техники старта;<br>тестирование технической подготовленности;       |
| 11                           | совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, обучение техники поворотов;                               |
| 12                           | совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, обучение техники поворотов;                               |
| 13                           | совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, поворотов;                                                |
| 14                           | совершенствование техники плавания кролем на груди<br>тестирование технической подготовленности;                                                        |
| 15                           | совершенствование техники плавания кролем на спине<br>тестирование технической подготовленности;                                                        |
| Баскетбол                    |                                                                                                                                                         |
| 6                            | инструктаж по ТБ;<br>обучение/совершенствование техники перемещений и владения мячом;                                                                   |
| 7                            | обучение/совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу;                                                                                    |
| 8                            | обучение/совершенствование технике игры в защите                                                                                                        |
| 9                            | обучение/совершенствование технике игры в нападении                                                                                                     |
| 10                           | обучение/совершенствование тактике игры;<br>тестирование технической подготовленности;                                                                  |
| 11                           | совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча;                                                                    |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12       | совершенствование техники и тактики игры.                                                                                                                                                                                                                 |
| 13       | совершенствование тактических действий в нападении и защите;                                                                                                                                                                                              |
| 14       | совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре.<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                                                   |
| 15       | совершенствование технико-тактических взаимодействий в команде.<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                                             |
| Волейбол |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 6        | инструктаж по ТБ;<br>обучение/совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений;                                                                                                                                                       |
| 7        | обучение/совершенствование техники подач;                                                                                                                                                                                                                 |
| 8        | обучение/совершенствование техники игры в защите и нападении;                                                                                                                                                                                             |
| 9        | совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;                                                                                                                                                                                          |
| 10       | совершенствование техники подач и нападающего удара;<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                                                        |
| 11       | обучение/совершенствование тактическим приёмам игры;                                                                                                                                                                                                      |
| 12       | обучение/совершенствование технике блокирования мяча                                                                                                                                                                                                      |
| 13       | совершенствование техники в двухсторонней игре.                                                                                                                                                                                                           |
| 14       | совершенствование техники игры в защите и нападении;<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                                                        |
| 15       | совершенствование техники и тактики игры.<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                                                                   |
| Фитнес   |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 6        | Инструктаж по ТБ;<br>Обучение/совершенствование элементам танцевальной аэробики с элементами шейпинга;                                                                                                                                                    |
| 7        | Разучивание/совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др                                                                                                                             |
| 8        | Разучивание/совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.                                                                                                                             |
| 9        | Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением из различных исходных положений.                                                                                 |
| 10       | Степ-аэробика: обучение/совершенствование различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.<br>тестирование технической подготовленности; |
| 11       | Совершенствование элементов танцевальной аэробики с элементами шейпинга;                                                                                                                                                                                  |
| 12       | Совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др                                                                                                                                         |

|              |                                                                                                                                                        |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13           | Совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.                                      |
| 14           | совершенствование различных вариантов шагов в степ-аэробике<br>тестирование технической подготовленности;                                              |
| 15           | Совершенствование разученных элементов аэробики<br>тестирование технической подготовленности;                                                          |
| Лыжные гонки |                                                                                                                                                        |
| 6            | инструктаж по ТБ;<br>обучение/совершенствование подбора и подготовки инвентаря и экипировки;                                                           |
| 7            | обучение /совершенствование техники лыжных ходов                                                                                                       |
| 8            | обучение /совершенствование техники спусков и подъёмов                                                                                                 |
| 9            | обучение /совершенствование техники поворотов в движении и торможений.                                                                                 |
| 10           | совершенствование техники попеременного двушажного хода<br>тестирование технической подготовленности;                                                  |
| 11           | совершенствование техники одновременного одношажного хода;                                                                                             |
| 12           | совершенствование техники поворотов в движении и торможений                                                                                            |
| 13           | Совершенствование техники классических ходов                                                                                                           |
| 14           | Совершенствование техники коньковых ходов<br>тестирование технической подготовленности;                                                                |
| 15           | Совершенствование техники коньковых ходов в ходе преодоления дистанции 5000/3000 м.                                                                    |
| Мини футбол  |                                                                                                                                                        |
| 6            | Инструктаж по ТБ;<br>Обучение / совершенствование ведению мяча в различных направлениях и с различной скоростью (с пассивным сопротивлением защитника) |
| 7            | Обучение / совершенствование ведению мяча с активным сопротивлением защитника                                                                          |
| 8            | Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы                                                            |
| 9            | Обучение / совершенствование остановке летящего мяча внутренней стороной стопы                                                                         |
| 10           | Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, грудью<br>тестирование технической подготовленности;                                 |
| 11           | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом                                                               |
| 12           | Совершенствование техники перемещений и владения мячом.                                                                                                |
| 13           | Обучение / совершенствование обманных движений (финты)                                                                                                 |
| 14           | Обучение / совершенствование тактических действия в нападении / защите<br>тестирование технической подготовленности;                                   |
| 15           | Совершенствование изученных тактико-технических элементов в процессе двухсторонней игры<br>тестирование технической подготовленности;                  |

| ОФП                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6                            | Инструктаж по ТБ;<br>Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых.                                                                                                                       |
| 7                            | Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.                                                                                                                 |
| 8                            | Общеразвивающие упражнения с предметами. Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гириями).                       |
| 9                            | Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, подъемы).                                                                                                                                                                                                                        |
| 10                           | Легкая атлетика (бег на короткие дистанции, кроссы с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; метание мяча).                                                                                                |
| 11                           | Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты. |
| 12                           | Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.                                                                                                        |
| 13                           | Силовая подготовка. Упражнения в тренажерах и с собственным отягощением                                                                                                                                                                                                          |
| 14                           | Упражнения на гимнастических снарядах (на перекладине, брусьях и т.д.).                                                                                                                                                                                                          |
| 15                           | Упражнения с применением современных фитнес технологий                                                                                                                                                                                                                           |
| Базовая часть дисциплины     |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 16                           | Тестирование физической подготовленности                                                                                                                                                                                                                                         |
| 17                           | Тестирование физической подготовленности. Подведение итогов.                                                                                                                                                                                                                     |
| IV семестр                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Вариативная часть дисциплины |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Плавание                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1                            | инструктаж по ТБ;<br>обучение/совершенствование основам техники плавания вольным стилем, работы ног, скольжению, дыханию;                                                                                                                                                        |
| 2                            | вольный стиль – обучение/совершенствование техники работы руками в кроле на груди, техники рук над водой, на спине – обучение дыханию двумя вариантами;                                                                                                                          |
| 3                            | совершенствование техники движений руками в кроле на груди, техники проноса рук;                                                                                                                                                                                                 |
| 4                            | обучение/совершенствование техники работы рук на спине, обучение старту;                                                                                                                                                                                                         |
| 5                            | совершенствование техники движений руками в кроле на груди/спине, совершенствование техники старта;                                                                                                                                                                              |
| 6                            | совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, обучение техники поворотов;                                                                                                                                                        |
| 7                            | совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, обучение техники поворотов;                                                                                                                                                        |

|           |                                                                                                               |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8         | совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, поворотов;      |
| 9         | совершенствование техники плавания кролем на груди<br>тестирование технической подготовленности;              |
| 10        | совершенствование техники плавания кролем на спине<br>тестирование технической подготовленности;              |
| Баскетбол |                                                                                                               |
| 1         | инструктаж по ТБ;<br>обучение/совершенствование техники перемещений и владения мячом;                         |
| 2         | обучение/совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу;                                          |
| 3         | обучение/совершенствование технике игры в защите                                                              |
| 4         | обучение/совершенствование технике игры в нападении                                                           |
| 5         | обучение/совершенствование тактике игры;                                                                      |
| 6         | совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча;                          |
| 7         | совершенствование техники и тактики игры.                                                                     |
| 8         | совершенствование тактических действий в нападении и защите;                                                  |
| 9         | совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре.<br>тестирование технической подготовленности;       |
| 10        | совершенствование технико-тактических взаимодействий в команде.<br>тестирование технической подготовленности; |
| Волейбол  |                                                                                                               |
| 1         | инструктаж по ТБ;<br>обучение/совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений;           |
| 2         | обучение/совершенствование техники подач;                                                                     |
| 3         | обучение/совершенствование техники игры в защите и нападении;                                                 |
| 4         | совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;                                              |
| 5         | совершенствование техники подач и нападающего удара;                                                          |
| 6         | обучение/совершенствование тактическим приёмам игры;                                                          |
| 7         | обучение/совершенствование технике блокирования мяча                                                          |
| 8         | совершенствование техники в двухсторонней игре.                                                               |
| 9         | совершенствование техники игры в защите и нападении;<br>тестирование технической подготовленности;            |
| 10        | совершенствование техники и тактики игры.<br>тестирование технической подготовленности;                       |
| Фитнес    |                                                                                                               |

|              |                                                                                                                                                                                                             |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1            | инструктаж по ТБ;<br>Обучение/совершенствование элементам танцевальной аэробики с элементами шейпинга;                                                                                                      |
| 2            | Разучивание/совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др                                                                               |
| 3            | Разучивание/совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.                                                                               |
| 4            | Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением из различных исходных положений.                                   |
| 5            | Степ-аэробика: обучение/совершенствование различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений. |
| 6            | Совершенствование элементов танцевальной аэробики с элементами шейпинга;                                                                                                                                    |
| 7            | Совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др                                                                                           |
| 8            | Совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.                                                                                           |
| 9            | совершенствование различных вариантов шагов в степ-аэробике<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                   |
| 10           | Совершенствование разученных элементов аэробики<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                               |
| Лыжные гонки |                                                                                                                                                                                                             |
| 1            | инструктаж по ТБ;<br>обучение/совершенствование подбора и подготовки инвентаря и экипировки;                                                                                                                |
| 2            | обучение /совершенствование техники лыжных ходов                                                                                                                                                            |
| 3            | обучение /совершенствование техники спусков и подъёмов                                                                                                                                                      |
| 4            | обучение /совершенствование техники поворотов в движении и торможений.                                                                                                                                      |
| 5            | совершенствование техники попеременного двушажного хода                                                                                                                                                     |
| 6            | совершенствование техники одновременного одношажного хода;                                                                                                                                                  |
| 7            | совершенствование техники поворотов в движении и торможений                                                                                                                                                 |
| 8            | Совершенствование техники классических ходов                                                                                                                                                                |
| 9            | Совершенствование техники коньковых ходов<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                     |
| 10           | Совершенствование техники коньковых ходов в ходе преодоления дистанции 5000/3000 м.                                                                                                                         |
| Мини футбол  |                                                                                                                                                                                                             |
| 1            | инструктаж по ТБ;<br>Обучение / совершенствование ведению мяча в различных направлениях и с различной скоростью (с пассивным сопротивлением защитника)                                                      |
| 2            | Обучение / совершенствование ведению мяча с активным сопротивлением защитника                                                                                                                               |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3                        | Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы                                                                                                                                                                                      |
| 4                        | Обучение / совершенствование остановке летящего мяча внутренней стороной стопы                                                                                                                                                                                                   |
| 5                        | Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, грудью                                                                                                                                                                                                         |
| 6                        | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом                                                                                                                                                                                         |
| 7                        | Совершенствование техники перемещений и владения мячом.                                                                                                                                                                                                                          |
| 8                        | Обучение / совершенствование обманных движений (финты)                                                                                                                                                                                                                           |
| 9                        | Обучение / совершенствование тактических действия в нападении / защите<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                                                             |
| 10                       | Совершенствование изученных тактико-технических элементов в процессе двухсторонней игры<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                                            |
| ОФП                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1                        | инструктаж по ТБ;<br>Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых.                                                                                                                       |
| 2                        | Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.                                                                                                                 |
| 3                        | Общеразвивающие упражнения с предметами. Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гириями).                       |
| 4                        | Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, подъемы).                                                                                                                                                                                                                        |
| 5                        | Легкая атлетика (бег на короткие дистанции, кроссы с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; метание мяча).                                                                                                |
| 6                        | Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты. |
| 7                        | Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.                                                                                                        |
| 8                        | Силовая подготовка. Упражнения тренажерах и с собственным отягощением                                                                                                                                                                                                            |
| 9                        | Упражнения на гимнастических снарядах (на перекладине, брусьях и т.д.).                                                                                                                                                                                                          |
| 10                       | Упражнения с применением современных фитнес технологий                                                                                                                                                                                                                           |
| Базовая часть дисциплины |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Легкая атлетика          |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 11                       | инструктаж по ТБ;<br>обучение/совершенствование основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование);                                                                                                                              |

|                              |                                                                                                                                                                      |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12                           | обучение/совершенствование основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование);               |
| 13                           | сочетание бега и ходьбы с интенсивностью в аэробной зоне энергообеспечения.                                                                                          |
| 14                           | совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжков в длину;                                                                                              |
| 15                           | совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции;                                                                                                       |
| 16                           | тестирование физической подготовленности.                                                                                                                            |
| 17                           | тестирование физической подготовленности. Подведение итогов.                                                                                                         |
| <b>V семестр</b>             |                                                                                                                                                                      |
| Базовая часть дисциплины     |                                                                                                                                                                      |
| Легкая атлетика              |                                                                                                                                                                      |
| 1                            | инструктаж по ТБ;<br>обучение/совершенствование основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование);                  |
| 2                            | обучение/совершенствование основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование);               |
| 3                            | обучение/совершенствование технике прыжков в длину с разбега и с места (разбег, фаза отталкивания, фаза полёта, приземление);                                        |
| 4                            | совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжков в длину;                                                                                              |
| Вариативная часть дисциплины |                                                                                                                                                                      |
| Плавание                     |                                                                                                                                                                      |
| 5                            | инструктаж по ТБ;<br>обучение/совершенствование основам техники плавания вольным стилем, работы ног, скольжению, дыханию;                                            |
| 6                            | вольный стиль – обучение/совершенствование техники работы руками в кроле на груди, техники рук над водой, на спине – обучение дыханию двумя вариантами;              |
| 7                            | совершенствование техники движений руками в кроле на груди, техники проноса рук;                                                                                     |
| 8                            | обучение/совершенствование техники работы рук на спине, обучение старту;                                                                                             |
| 9                            | совершенствование техники движений руками в кроле на груди/спине, совершенствование техники старта;                                                                  |
| 10                           | совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, обучение техники поворотов; тестирование технической подготовленности; |
| 11                           | совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, обучение техники поворотов;                                            |
| 12                           | совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, поворотов;                                                             |
| 13                           | совершенствование техники плавания кролем на груди<br>тестирование технической подготовленности;                                                                     |
| 14                           | совершенствование техники плавания кролем на спине<br>тестирование технической подготовленности;                                                                     |

| Баскетбол |                                                                                                                                    |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5         | инструктаж по ТБ;<br>обучение/совершенствование техники перемещений и владения мячом;                                              |
| 6         | обучение/совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу;                                                               |
| 7         | обучение/совершенствование технике игры в защите                                                                                   |
| 8         | обучение/совершенствование технике игры в нападении                                                                                |
| 9         | обучение/совершенствование тактике игры;                                                                                           |
| 10        | совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча;<br>тестирование технической подготовленности; |
| 11        | совершенствование техники и тактики игры.                                                                                          |
| 12        | совершенствование тактических действий в нападении и защите;                                                                       |
| 13        | совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре.<br>тестирование технической подготовленности;                            |
| 14        | совершенствование технико-тактических взаимодействий в команде.<br>тестирование технической подготовленности;                      |
| Волейбол  |                                                                                                                                    |
| 5         | инструктаж по ТБ;<br>обучение/совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений;                                |
| 6         | обучение/совершенствование техники подач;                                                                                          |
| 7         | обучение/совершенствование техники игры в защите и нападении;                                                                      |
| 8         | совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;                                                                   |
| 9         | совершенствование техники подач и нападающего удара;                                                                               |
| 10        | обучение/совершенствование тактическим приёмам игры;<br>тестирование технической подготовленности;                                 |
| 11        | обучение/совершенствование технике блокирования мяча                                                                               |
| 12        | совершенствование техники в двухсторонней игре.                                                                                    |
| 13        | совершенствование техники игры в защите и нападении;<br>тестирование технической подготовленности;                                 |
| 14        | совершенствование техники и тактики игры.<br>тестирование технической подготовленности;                                            |
| Фитнес    |                                                                                                                                    |
| 5         | инструктаж по ТБ;<br>Обучение/совершенствование элементам танцевальной аэробики с элементами шейпинга;                             |
| 6         | Разучивание/совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др      |

|              |                                                                                                                                                                                                             |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7            | Разучивание/совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.                                                                               |
| 8            | Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением из различных исходных положений.                                   |
| 9            | Степ-аэробика: обучение/совершенствование различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений. |
| 10           | Совершенствование элементов танцевальной аэробики с элементами шейпинга;<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                      |
| 11           | Совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др                                                                                           |
| 12           | Совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.                                                                                           |
| 13           | совершенствование различных вариантов шагов в степ-аэробике<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                   |
| 14           | Совершенствование разученных элементов аэробики<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                               |
| Лыжные гонки |                                                                                                                                                                                                             |
| 5            | инструктаж по ТБ;<br>обучение/совершенствование строевым приёмам перестроения;                                                                                                                              |
| 6            | обучение /совершенствование техники лыжных ходов                                                                                                                                                            |
| 7            | обучение /совершенствование техники спусков и подъёмов                                                                                                                                                      |
| 8            | обучение /совершенствование техники поворотов в движении и торможений.                                                                                                                                      |
| 9            | совершенствование техники попеременного двушажного хода                                                                                                                                                     |
| 10           | совершенствование техники одновременного одношажного хода;<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                    |
| 11           | совершенствование техники поворотов в движении и торможений                                                                                                                                                 |
| 12           | Совершенствование техники классических ходов                                                                                                                                                                |
| 13           | Совершенствование техники коньковых ходов<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                     |
| 14           | Совершенствование техники коньковых ходов в ходе преодоления дистанции 5000/3000 м.                                                                                                                         |
| Мини футбол  |                                                                                                                                                                                                             |
| 5            | инструктаж по ТБ;<br>Обучение / совершенствование ведению мяча в различных направлениях и с различной скоростью (с пассивным сопротивлением защитника)                                                      |
| 6            | Обучение / совершенствование ведению мяча с активным сопротивлением защитника                                                                                                                               |
| 7            | Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы                                                                                                                 |
| 8            | Обучение / совершенствование остановке летящего мяча внутренней стороной стопы                                                                                                                              |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9                                   | Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, грудью                                                                                                                                                                                                         |
| 10                                  | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                                           |
| 11                                  | Совершенствование техники перемещений и владения мячом.                                                                                                                                                                                                                          |
| 12                                  | Обучение / совершенствование обманных движений (финты)                                                                                                                                                                                                                           |
| 13                                  | Обучение / совершенствование тактических действия в нападении / защите<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                                                             |
| 14                                  | Совершенствование изученных тактико-технических элементов в процессе двухсторонней игры<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                                            |
| <b>ОФП</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 5                                   | инструктаж по ТБ;<br>Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых.                                                                                                                       |
| 6                                   | Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.                                                                                                                 |
| 7                                   | Общеразвивающие упражнения с предметами. Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гирями).                        |
| 8                                   | Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, подъемы).                                                                                                                                                                                                                        |
| 9                                   | Легкая атлетика (бег на короткие дистанции, кроссы с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; метание мяча).                                                                                                |
| 10                                  | Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты. |
| 11                                  | Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.                                                                                                        |
| 12                                  | Силовая подготовка. Упражнения тренажерах и с собственным отягощением                                                                                                                                                                                                            |
| 13                                  | Упражнения на гимнастических снарядах (на перекладине, брусьях и т.д.).                                                                                                                                                                                                          |
| 14                                  | Упражнения с применением современных фитнес технологий                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Базовая часть дисциплины</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 15                                  | Тестирование физической подготовленности, подведение итогов.                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>VI семестр</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Вариативная часть дисциплины</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Плавание</b>                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1                                   | инструктаж по ТБ;                                                                                                                                                                                                                                                                |

|           |                                                                                                                                                         |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | обучение/совершенствование основам техники плавания вольным стилем, работы ног, скольжению, дыханию;                                                    |
| 2         | вольный стиль – обучение/совершенствование техники работы руками в кроле на груди, техники рук над водой, на спине – обучение дыханию двумя вариантами; |
| 3         | совершенствование техники движений руками в кроле на груди, техники проноса рук;                                                                        |
| 4         | обучение/совершенствование техники работы рук на спине, обучение старту;                                                                                |
| 5         | совершенствование техники движений руками в кроле на груди/спине, совершенствование техники старта;                                                     |
| 6         | совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, обучение техники поворотов;                               |
| 7         | совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, обучение техники поворотов;                               |
| 8         | совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, поворотов;                                                |
| 9         | совершенствование техники плавания кролем на груди<br>тестирование технической подготовленности;                                                        |
| 10        | совершенствование техники плавания кролем на спине<br>тестирование технической подготовленности;                                                        |
| Баскетбол |                                                                                                                                                         |
| 1         | инструктаж по ТБ;<br>обучение/совершенствование техники перемещений и владения мячом;                                                                   |
| 2         | обучение/совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу;                                                                                    |
| 3         | обучение/совершенствование технике игры в защите                                                                                                        |
| 4         | обучение/совершенствование технике игры в нападении                                                                                                     |
| 5         | обучение/совершенствование тактике игры;                                                                                                                |
| 6         | совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча;                                                                    |
| 7         | совершенствование техники и тактики игры.                                                                                                               |
| 8         | совершенствование тактических действий в нападении и защите;                                                                                            |
| 9         | совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре.<br>тестирование технической подготовленности;                                                 |
| 10        | совершенствование технико-тактических взаимодействий в команде.<br>тестирование технической подготовленности;                                           |
| Волейбол  |                                                                                                                                                         |
| 1         | инструктаж по ТБ;<br>обучение/совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений;                                                     |
| 2         | обучение/совершенствование техники подач;                                                                                                               |
| 3         | обучение/совершенствование техники игры в защите и нападении;                                                                                           |
| 4         | совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;                                                                                        |
| 5         | совершенствование техники подач и нападающего удара;                                                                                                    |

|              |                                                                                                                                                                                                             |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6            | обучение/совершенствование тактическим приёмам игры;                                                                                                                                                        |
| 7            | обучение/совершенствование технике блокирования мяча                                                                                                                                                        |
| 8            | совершенствование техники в двухсторонней игре.                                                                                                                                                             |
| 9            | совершенствование техники игры в защите и нападении;<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                          |
| 10           | совершенствование техники и тактики игры.<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                     |
| Фитнес       |                                                                                                                                                                                                             |
| 1            | инструктаж по ТБ;<br>Обучение/совершенствование элементам танцевальной аэробики с элементами шейпинга;                                                                                                      |
| 2            | Разучивание/совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др                                                                               |
| 3            | Разучивание/совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.                                                                               |
| 4            | Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением из различных исходных положений.                                   |
| 5            | Степ-аэробика: обучение/совершенствование различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений. |
| 6            | Совершенствование элементов танцевальной аэробики с элементами шейпинга;                                                                                                                                    |
| 7            | Совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др                                                                                           |
| 8            | Совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.                                                                                           |
| 9            | совершенствование различных вариантов шагов в степ-аэробике<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                   |
| 10           | Совершенствование разученных элементов аэробики<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                               |
| Лыжные гонки |                                                                                                                                                                                                             |
| 1            | инструктаж по ТБ;<br>обучение/совершенствование подбора и подготовки инвентаря и экипировки;                                                                                                                |
| 2            | обучение /совершенствование техники лыжных ходов                                                                                                                                                            |
| 3            | обучение /совершенствование техники спусков и подъёмов                                                                                                                                                      |
| 4            | обучение /совершенствование техники поворотов в движении и торможений.                                                                                                                                      |
| 5            | совершенствование техники попеременного двушажного хода                                                                                                                                                     |
| 6            | совершенствование техники одновременного одношажного хода;                                                                                                                                                  |
| 7            | совершенствование техники поворотов в движении и торможений                                                                                                                                                 |
| 8            | Совершенствование техники классических ходов                                                                                                                                                                |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9           | Совершенствование техники коньковых ходов<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                                                                                          |
| 10          | Совершенствование техники коньковых ходов в ходе преодоления дистанции 5000/3000 м.                                                                                                                                                                                              |
| Мини футбол |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1           | инструктаж по ТБ;<br>Обучение / совершенствование ведению мяча в различных направлениях и с различной скоростью (с пассивным сопротивлением защитника)                                                                                                                           |
| 2           | Обучение / совершенствование ведению мяча с активным сопротивлением защитника                                                                                                                                                                                                    |
| 3           | Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы                                                                                                                                                                                      |
| 4           | Обучение / совершенствование остановке летящего мяча внутренней стороной стопы                                                                                                                                                                                                   |
| 5           | Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, грудью                                                                                                                                                                                                         |
| 6           | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом                                                                                                                                                                                         |
| 7           | Совершенствование техники перемещений и владения мячом.                                                                                                                                                                                                                          |
| 8           | Обучение / совершенствование обманных движений (финты)                                                                                                                                                                                                                           |
| 9           | Обучение / совершенствование тактических действия в нападении / защите<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                                                             |
| 10          | Совершенствование изученных тактико-технических элементов в процессе двухсторонней игры<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                                            |
| ОФП         |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1           | инструктаж по ТБ;<br>Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых.                                                                                                                       |
| 2           | Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.                                                                                                                 |
| 3           | Общеразвивающие упражнения с предметами. Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гириями).                       |
| 4           | Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, подъемы).                                                                                                                                                                                                                        |
| 5           | Легкая атлетика (бег на короткие дистанции, кроссы с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; метание мяча).                                                                                                |
| 6           | Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты. |
| 7           | Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.                                                                                                        |

|                          |                                                                                                                                               |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8                        | Силовая подготовка. Упражнения тренажерах и с собственным отягощением                                                                         |
| 9                        | Упражнения на гимнастических снарядах (на перекладине, брусьях и т.д.).                                                                       |
| 10                       | Упражнения с применением современных фитнес технологий                                                                                        |
| Базовая часть дисциплины |                                                                                                                                               |
| Легкая атлетика          |                                                                                                                                               |
| 11                       | Инструктаж по ТБ.<br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование).            |
| 12                       | Совершенствование основным приемам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование). |
| 13                       | Ходьба и бег как средство оздоровления и тренировки ССС.                                                                                      |
| 14                       | Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжков в длину.                                                                       |
| 15                       | Тестирование физической подготовленности.                                                                                                     |
| 16                       | Тестирование физической подготовленности. Подведение итогов.                                                                                  |

**Формы и критерии текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации  
(технологическая карта для студентов очной формы обучения)**

| Формы текущего контроля                                                                                                                                                                                                                  | Условия допуска                                                                             | Количество контрольных точек | Количество баллов за 1 контр. точку | Макс. возм. кол-во баллов |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| Активная работа на практических занятиях.                                                                                                                                                                                                | медицинское заключение о состоянии здоровья                                                 | 34                           | 1                                   | 34                        |
| Тестовые нормативы по физической и технической подготовленности.                                                                                                                                                                         | медицинское заключение о состоянии здоровья, систематическое посещение практических занятий | 8                            | 2 - 6                               | 48                        |
| <i>Творческий рейтинг:</i><br>- выступление на соревнованиях ПВГУС, массовых соревнованиях всероссийского масштаба, Универсиаде вузов;<br>- выполнение научно-исследовательской работы и выступление на научно-практической конференции. | медицинское заключение о состоянии здоровья                                                 | не регламентировано          | 3 – 9                               | 9                         |
|                                                                                                                                                                                                                                          | допускаются все студенты                                                                    | 4                            | 3                                   | 9                         |
| <b>Итого по дисциплине</b>                                                                                                                                                                                                               |                                                                                             |                              |                                     | <b>100 баллов</b>         |

|                                                                                                                                                                                                               |                                             |        |               |                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------|---------------|-------------------|
| <b>для освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения)</b>                                                                                                      |                                             |        |               |                   |
| Выполнение индивидуальных заданий для освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения):<br>-выбор и обсуждение темы реферата<br>-уровень знаний по теме реферата | медицинское заключение о состоянии здоровья | 1<br>1 | 20<br>41 - 80 | 20<br>80          |
|                                                                                                                                                                                                               | <b>Итого по дисциплине</b>                  |        |               | <b>100 баллов</b> |

| Форма проведения промежуточной аттестации | Условия допуска                                                                                      | Шкалы оценки уровня сформированности результатов обучения |                       | Шкала оценки уровня освоения дисциплины |                                                  |                             |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------|
|                                           |                                                                                                      | Уровневая шкала оценки компетенций                        | 100 балльная шкала, % | 100 балльная шкала, %                   | 5-балльная шкала, дифференцированная оценка/балл | недифференцированная оценка |
| зачет<br>(по накопительному рейтингу)     | медицинское заключение о состоянии здоровья, систематическое посещение методико-практических занятий | допороговый                                               | ниже 61               | ниже 61                                 | «неудовлетворительно» / 2                        | не зачтено                  |
|                                           |                                                                                                      | пороговый                                                 | 61-85,9               | 61-69,9                                 | «удовлетворительно» / 3                          | зачтено                     |
|                                           |                                                                                                      |                                                           |                       | 70-85,9                                 | «хорошо» / 4                                     | зачтено                     |
|                                           |                                                                                                      | повышенный                                                | 86-100                | 86-100                                  | «отлично» / 5                                    | зачтено                     |

### 3.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам, для студентов ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

**(аудиторные (контактные) занятия проводятся по письменному заявлению обучающихся).**

| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код формируемой компетенции и индикаторы достижения компетенций                                                                                                                        | Наименование разделов, тем                                                                                         | Контактная работа |                          |                           | Виды учебной работы                                                             |                        |                                          | Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                    | Лекции, час       | Лабораторные работы, час | Практические занятия, час | Формы проведения контактной работы : лекций, лабораторных, практических занятий | Самостоятельная работа |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                    |                   |                          |                           |                                                                                 | в часах                | формы организации самостоятельной работы |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>1 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                    |                   |                          |                           |                                                                                 |                        |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Базовая часть дисциплины: обязательная для всех студентов.                                                                                                                                                                               |                                                                                                                    |                   |                          |                           |                                                                                 |                        |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| УК-7:<br>ИУК-7.1 - ИУК-7.3                                                                                                                                                                                                               | Раздел:<br>- легкая атлетика.                                                                                      |                   |                          | 20                        | <i>практическое занятие</i>                                                     | -                      |                                          | Активная работа на практических занятиях. Тестовые нормативы по физической и технической подготовленности. Реферат (письменная работа, эссе, доклад и т.п.).<br><i>Творческий рейтинг:</i><br>- выступление на соревнованиях ПВГУС, массовых соревнованиях всероссийского масштаба, Универсиаде вузов;<br>- выполнение научно-исследовательской работы и выступление на научно-практической конференции. |
| <b>Вариативная часть дисциплины:</b><br>- разделы реализуются при наличии материально-технических и кадровых возможностей кафедры;<br>- <b>разделы дисциплины, выбираемые студентом самостоятельно</b> (по заявлению в каждом семестре). |                                                                                                                    |                   |                          |                           |                                                                                 |                        |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| УК-7:<br>ИУК-7.1 - ИУК-7.3                                                                                                                                                                                                               | Разделы:<br>- плавание;<br>- баскетбол;<br>- волейбол;<br>- фитнес;<br>- лыжные гонки;<br>- мини футбол;<br>- ОФП. |                   |                          | 40                        | <i>практическое занятие</i>                                                     | -                      |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Базовая часть дисциплины                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                    |                   |                          |                           |                                                                                 |                        |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| УК-7:<br>ИУК-7.1 - ИУК-7.3                                                                                                                                                                                                               | Раздел:<br>- тестирование физической подготовленности.                                                             |                   |                          | 8                         | <i>практическое занятие</i>                                                     | -                      |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Итого за 1 семестр                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                    |                   |                          | <b>68</b>                 |                                                                                 |                        |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>3 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                    |                   |                          |                           |                                                                                 |                        |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Базовая часть дисциплины: обязательная для всех студентов.                                                                                                                                                                               |                                                                                                                    |                   |                          |                           |                                                                                 |                        |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

| Планируемые<br>(контролируемые)<br>результаты<br>освоения:<br>код формируемой<br>компетенции и<br>индикаторы<br>достижения<br>компетенций                                                                                                | Наименование разделов, тем                                                                                         | Виды учебной работы |                             |                              |                                                                                          |                        |                                                | Формы<br>текущего контроля<br>(наименование оценочного<br>средства)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                    | Контактная работа   |                             |                              | Формы проведения<br>контактной работы :<br>лекций, лабораторных,<br>практических занятий | Самостоятельная работа |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                    | Лекции, час         | Лабораторные<br>работы, час | Практические<br>занятия, час |                                                                                          | в часах                | формы организации<br>самостоятельной<br>работы |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| УК-7:<br>ИУК-7.1 - ИУК-7.3                                                                                                                                                                                                               | Раздел:<br>- легкая атлетика.                                                                                      |                     |                             | 16                           | практическое<br>занятие                                                                  | -                      |                                                | Активная работа на<br>практических занятиях.<br>Тестовые нормативы<br>по физической и<br>технической<br>подготовленности.<br>Реферат (письменная<br>работа, эссе, доклад и<br>т.п.).<br>Творческий рейтинг:<br>- выступление на<br>соревнованиях ПВГУС,<br>массовых<br>соревнованиях<br>всероссийского<br>масштаба, Универсиаде<br>вузов;<br>- выполнение научно-<br>исследовательской<br>работы и выступление<br>на научно-<br>практической<br>конференции. |
| <b>Вариативная часть дисциплины:</b><br>- разделы реализуются при наличии материально-технических и кадровых возможностей кафедры;<br>- <b>разделы дисциплины, выбираемые студентом самостоятельно (по заявлению в каждом семестре).</b> |                                                                                                                    |                     |                             |                              |                                                                                          |                        |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| УК-7:<br>ИУК-7.1 - ИУК-7.3                                                                                                                                                                                                               | Разделы:<br>- плавание;<br>- баскетбол;<br>- волейбол;<br>- фитнес;<br>- лыжные гонки;<br>- мини футбол;<br>- ОФП. |                     |                             | 40                           | практическое<br>занятие                                                                  | -                      |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Базовая часть дисциплины                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                    |                     |                             |                              |                                                                                          |                        |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| УК-7:<br>ИУК-7.1 - ИУК-7.3                                                                                                                                                                                                               | Раздел:<br>- тестирование физической<br>подготовленности.                                                          |                     |                             | 4                            | практическое<br>занятие                                                                  | -                      |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                          | Итого за 3 семестр                                                                                                 |                     |                             | 60                           |                                                                                          |                        |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 4 семестр                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                    |                     |                             |                              |                                                                                          |                        |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Вариативная часть дисциплины:</b><br>- разделы реализуются при наличии материально-технических и кадровых возможностей кафедры;<br>- <b>разделы дисциплины, выбираемые студентом самостоятельно (по заявлению в каждом семестре).</b> |                                                                                                                    |                     |                             |                              |                                                                                          |                        |                                                | Активная работа на<br>практических занятиях.<br>Тестовые нормативы<br>по физической и<br>технической<br>подготовленности.<br>Реферат (письменная<br>работа, эссе, доклад и<br>т.п.).                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| УК-7:<br>ИУК-7.1 - ИУК-7.3                                                                                                                                                                                                               | Разделы:<br>- плавание;<br>- баскетбол;<br>- волейбол;<br>- фитнес;                                                |                     |                             | 40                           | практическое<br>занятие                                                                  | -                      |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

| Планируемые<br>(контролируемые)<br>результаты<br>освоения:<br>код формируемой<br>компетенции и<br>индикаторы<br>достижения<br>компетенций                                                                                                | Наименование разделов, тем                                                                                         | Виды учебной работы |                             |                              |                                                                                          |                        |                                                | Формы<br>текущего контроля<br>(наименование оценочного<br>средства)                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                    | Контактная работа   |                             |                              | Формы проведения<br>контактной работы :<br>лекций, лабораторных,<br>практических занятий | Самостоятельная работа |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                    | Лекции, час         | Лабораторные<br>работы, час | Практические<br>занятия, час |                                                                                          | в часах                | формы организации<br>самостоятельной<br>работы |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                          | - лыжные гонки;<br>- мини футбол;<br>- ОФП.                                                                        |                     |                             |                              |                                                                                          |                        |                                                | <i>Творческий рейтинг:</i><br>- выступление на<br>соревнованиях ПВГУС,<br>массовых<br>соревнованиях<br>всероссийского<br>масштаба, Универсиаде<br>вузов;<br>- выполнение научно-<br>исследовательской<br>работы и выступление<br>на научно-<br>практической<br>конференции.                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                          | Базовая часть дисциплины                                                                                           |                     |                             |                              |                                                                                          |                        |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| УК-7:<br>ИУК-7.1 - ИУК-7.3                                                                                                                                                                                                               | Разделы:<br>- легкая атлетика;<br>- тестирование физической<br>подготовленности.                                   |                     |                             | 20<br>8                      | <i>практическое<br/>занятие</i>                                                          | -                      |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                          | Итого за 4 семестр                                                                                                 |                     |                             | <b>68</b>                    |                                                                                          |                        |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>5 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                    |                     |                             |                              |                                                                                          |                        |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Базовая часть дисциплины: обязательная для всех студентов.                                                                                                                                                                               |                                                                                                                    |                     |                             |                              |                                                                                          |                        |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| УК-7:<br>ИУК-7.1 - ИУК-7.3                                                                                                                                                                                                               | Раздел:<br>- легкая атлетика.                                                                                      |                     |                             | 20                           | <i>практическое<br/>занятие</i>                                                          | -                      |                                                | Активная работа на<br>практических занятиях.<br>Тестовые нормативы<br>по физической и<br>технической<br>подготовленности.<br>Реферат (письменная<br>работа, эссе, доклад и<br>т.п.).<br><i>Творческий рейтинг:</i><br>- выступление на<br>соревнованиях ПВГУС,<br>массовых<br>соревнованиях<br>всероссийского<br>масштаба, Универсиаде |
| <b>Вариативная часть дисциплины:</b><br>- разделы реализуются при наличии материально-технических и кадровых возможностей кафедры;<br>- <b>разделы дисциплины, выбираемые студентом самостоятельно</b> (по заявлению в каждом семестре). |                                                                                                                    |                     |                             |                              |                                                                                          |                        |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| УК-7:<br>ИУК-7.1 - ИУК-7.3                                                                                                                                                                                                               | Разделы:<br>- плавание;<br>- баскетбол;<br>- волейбол;<br>- фитнес;<br>- лыжные гонки;<br>- мини футбол;<br>- ОФП. |                     |                             | 40                           | <i>практическое<br/>занятие</i>                                                          | -                      |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Базовая часть дисциплины                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                    |                     |                             |                              |                                                                                          |                        |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

| Планируемые<br>(контролируемые)<br>результаты<br>освоения:<br>код формируемой<br>компетенции и<br>индикаторы<br>достижения<br>компетенций                                                                                         | Наименование разделов, тем                                                                                         | Контактная работа |                             |                              | Виды учебной работы                                                                      |                        |                                                | Формы<br>текущего контроля<br>(наименование оценочного<br>средства)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                    | Лекции, час       | Лабораторные<br>работы, час | Практические<br>занятия, час | Формы проведения<br>контактной работы :<br>лекций, лабораторных,<br>практических занятий | Самостоятельная работа |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                    |                   |                             |                              |                                                                                          | в часах                | формы организации<br>самостоятельной<br>работы |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| УК-7:<br>ИУК-7.1 - ИУК-7.3                                                                                                                                                                                                        | Раздел:<br>- тестирование физической<br>подготовленности.                                                          |                   |                             | 8                            | <i>практическое<br/>занятие</i>                                                          | -                      |                                                | вузов;<br>- выполнение научно-<br>исследовательской<br>работы и выступление<br>на научно-<br>практической<br>конференции.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                   | Итого за 5 семестр                                                                                                 |                   |                             | 68                           |                                                                                          |                        |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 6 семестр                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                    |                   |                             |                              |                                                                                          |                        |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Вариативная часть дисциплины:<br>- разделы реализуются при наличии материально-технических и кадровых возможностей кафедры;<br>- <b>разделы дисциплины, выбираемые студентом самостоятельно</b> (по заявлению в каждом семестре). |                                                                                                                    |                   |                             |                              |                                                                                          |                        |                                                | Активная работа на<br>практических занятиях.<br>Тестовые нормативы<br>по физической и<br>технической<br>подготовленности.<br>Реферат (письменная<br>работа, эссе, доклад и<br>т.п.).<br><i>Творческий рейтинг:</i><br>- выступление на<br>соревнованиях ПВГУС,<br>массовых<br>соревнованиях<br>всероссийского<br>масштаба, Универсиаде<br>вузов;<br>- выполнение научно-<br>исследовательской<br>работы и выступление<br>на научно-<br>практической<br>конференции. |
| УК-7:<br>ИУК-7.1 - ИУК-7.3                                                                                                                                                                                                        | Разделы:<br>- плавание;<br>- баскетбол;<br>- волейбол;<br>- фитнес;<br>- лыжные гонки;<br>- мини футбол;<br>- ОФП. |                   |                             | 40                           | <i>практическое<br/>занятие</i>                                                          | -                      |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Базовая часть дисциплины                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                    |                   |                             |                              |                                                                                          |                        |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| УК-7:<br>ИУК-7.1 - ИУК-7.3                                                                                                                                                                                                        | Разделы:<br>- легкая атлетика;<br>- тестирование физической<br>подготовленности.                                   |                   |                             | 16<br>8                      | <i>практическое<br/>занятие</i>                                                          | -                      |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                   | Итого за 6 семестр                                                                                                 |                   |                             | 64                           |                                                                                          |                        |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

### 3.2.1. Содержание практических занятий

(количество часов в неделю – 4)

| №<br>недели                  | I семестр                                                                                                                                                                                     |  |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                              | Базовая часть дисциплины                                                                                                                                                                      |  |
|                              | Легкая атлетика                                                                                                                                                                               |  |
| 1                            | Организационно-методическое занятие: инструктаж по ТБ и основные задачи года.<br>Обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование); |  |
| 2                            | обучение основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование);                                                          |  |
| 3                            | обучение технике прыжков в длину с разбега и с места (разбег, фаза отталкивания, фаза полёта, приземление);<br>тестирование физической подготовленности;                                      |  |
| 4                            | совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжков в длину;<br>тестирование физической подготовленности;                                                                          |  |
| 5                            | совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции;<br>тестирование физической подготовленности;                                                                                   |  |
| Вариативная часть дисциплины |                                                                                                                                                                                               |  |
| Плавание                     |                                                                                                                                                                                               |  |
| 6                            | инструктаж по ТБ;<br>обучение основам техники плавания вольным стилем, работы ног, скольжению, дыханию;                                                                                       |  |
| 7                            | вольный стиль – обучение техники работы руками в кроле на груди, техники рук над водой, на спине – обучение дыханию двумя вариантами;                                                         |  |
| 8                            | совершенствование техники движений руками в кроле на груди, техники проноса рук;                                                                                                              |  |
| 9                            | обучение техники работы рук на спине, обучение старту;                                                                                                                                        |  |
| 10                           | совершенствование техники движений руками в кроле на груди/спине, совершенствование техники старта;<br>тестирование технической подготовленности;                                             |  |
| 11                           | совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, обучение техники поворотов;                                                                     |  |
| 12                           | совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, обучение техники поворотов;                                                                     |  |
| 13                           | совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, поворотов;                                                                                      |  |
| 14                           | совершенствование техники плавания кролем на груди;<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                             |  |
| 15                           | совершенствование техники плавания кролем на спине;                                                                                                                                           |  |

|           |                                                                                                               |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | тестирование технической подготовленности;                                                                    |
| Баскетбол |                                                                                                               |
| 6         | инструктаж по ТБ;<br>обучение техники перемещений и владения мячом;                                           |
| 7         | обучение техники передачи мяча и броска по кольцу;                                                            |
| 8         | обучение технике игры в защите                                                                                |
| 9         | обучение технике игры в нападении                                                                             |
| 10        | обучение тактике игры;<br>тестирование технической подготовленности;                                          |
| 11        | совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча;                          |
| 12        | совершенствование техники и тактики игры.                                                                     |
| 13        | совершенствование тактических действий в нападении и защите;                                                  |
| 14        | совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре.<br>тестирование технической подготовленности;       |
| 15        | совершенствование технико-тактических взаимодействий в команде.<br>тестирование технической подготовленности; |
| Волейбол  |                                                                                                               |
| 6         | инструктаж по ТБ;<br>обучение техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений;                             |
| 7         | обучение техники подач;                                                                                       |
| 8         | обучение технике игры в защите и нападении;                                                                   |
| 9         | совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;                                              |
| 10        | совершенствование техники подач и нападающего удара;<br>тестирование технической подготовленности;            |
| 11        | обучение тактическим приёмам игры;                                                                            |
| 12        | обучение технике блокирования мяча                                                                            |
| 13        | совершенствование техники в двухсторонней игре.                                                               |
| 14        | совершенствование техники игры в защите и нападении;<br>тестирование технической подготовленности;            |
| 15        | совершенствование техники и тактики игры.<br>тестирование технической подготовленности;                       |
| Фитнес    |                                                                                                               |
| 6         | Инструктаж по ТБ;<br>Обучение элементам танцевальной аэробики с элементами шейпинга;                          |

|              |                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7            | Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др                                                                                                                             |
| 8            | Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.                                                                                                                             |
| 9            | Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением из различных исходных положений.                                                               |
| 10           | Степ-аэробика: обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.<br>тестирование технической подготовленности; |
| 11           | Совершенствование элементов танцевальной аэробики с элементами шейпинга;                                                                                                                                                                |
| 12           | Совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др                                                                                                                       |
| 13           | Совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.                                                                                                                       |
| 14           | совершенствование различных вариантов шагов в степ-аэробике.<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                              |
| 15           | Совершенствование разученных элементов аэробики.<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                                          |
| Лыжные гонки |                                                                                                                                                                                                                                         |
| 6            | инструктаж по ТБ;<br>обучение подбора и подготовки инвентаря и экипировки;                                                                                                                                                              |
| 7            | обучение техники лыжных ходов                                                                                                                                                                                                           |
| 8            | обучение техники спусков и подъёмов                                                                                                                                                                                                     |
| 9            | обучение техники поворотов в движении и торможений.                                                                                                                                                                                     |
| 10           | совершенствование техники попеременного двушажного хода<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                                   |
| 11           | совершенствование техники одновременного одношажного хода;                                                                                                                                                                              |
| 12           | совершенствование техники поворотов в движении и торможений                                                                                                                                                                             |
| 13           | Совершенствование техники классических ходов                                                                                                                                                                                            |
| 14           | Совершенствование техники коньковых ходов<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                                                 |
| 15           | Совершенствование техники коньковых ходов в ходе преодоления дистанции 5000/3000 м.                                                                                                                                                     |
| Мини футбол  |                                                                                                                                                                                                                                         |
| 6            | Инструктаж по ТБ;<br>Обучение ведению мяча в различных направлениях и с различной скоростью (с пассивным сопротивлением защитника)                                                                                                      |
| 7            | Обучение ведению мяча с активным сопротивлением защитника                                                                                                                                                                               |
| 8            | Обучение остановкам катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы                                                                                                                                                                 |
| 9            | Обучение остановке летящего мяча внутренней стороной стопы                                                                                                                                                                              |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10                              | Обучение остановкам катящегося мяча подошвой, грудью<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                                                                               |
| 11                              | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом                                                                                                                                                                                         |
| 12                              | Совершенствование техники перемещений и владения мячом.                                                                                                                                                                                                                          |
| 13                              | Обучение обманных движений (финты)                                                                                                                                                                                                                                               |
| 14                              | Обучение тактических действия в нападении / защите<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                                                                                 |
| 15                              | Совершенствование изученных тактико-технических элементов в процессе двухсторонней игры<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                                            |
| <b>ОФП</b>                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 6                               | Инструктаж по ТБ.<br>Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых.                                                                                                                       |
| 7                               | Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.                                                                                                                 |
| 8                               | Общеразвивающие упражнения с предметами. Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гирями).                        |
| 9                               | Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, подъемы).                                                                                                                                                                                                                        |
| 10                              | Легкая атлетика (бег на короткие дистанции, кроссы с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; метание мяча).                                                                                                |
| 11                              | Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты. |
| 12                              | Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.                                                                                                        |
| 13                              | Силовая подготовка. Упражнения тренажерах и с собственным отягощением                                                                                                                                                                                                            |
| 14                              | Упражнения на гимнастических снарядах (на перекладине, брусьях и т.д.).                                                                                                                                                                                                          |
| 15                              | Упражнения с применением современных фитнес технологий                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Базовая часть дисциплины</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 16                              | Тестирование физической подготовленности                                                                                                                                                                                                                                         |
| 17                              | Тестирование физической подготовленности. Подведение итогов.                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>III семестр</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Базовая часть дисциплины</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Легкая атлетика</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                              |                                                                                                                                                         |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                            | инструктаж по ТБ;<br>обучение/совершенствование основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование);     |
| 2                            | обучение/совершенствование основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование);  |
| 3                            | обучение/совершенствование технике прыжков в длину с разбега и с места (разбег, фаза отталкивания, фаза полёта, приземление);                           |
| 4                            | совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжков в длину;                                                                                 |
| 5                            | совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции;                                                                                          |
| Вариативная часть дисциплины |                                                                                                                                                         |
| Плавание                     |                                                                                                                                                         |
| 6                            | инструктаж по ТБ;<br>обучение/совершенствование основам техники плавания вольным стилем, работы ног, скольжению, дыханию;                               |
| 7                            | вольный стиль – обучение/совершенствование техники работы руками в кроле на груди, техники рук над водой, на спине – обучение дыханию двумя вариантами; |
| 8                            | совершенствование техники движений руками в кроле на груди, техники проноса рук;                                                                        |
| 9                            | обучение/совершенствование техники работы рук на спине, обучение старту;                                                                                |
| 10                           | совершенствование техники движений руками в кроле на груди/спине, совершенствование техники старта;<br>тестирование технической подготовленности;       |
| 11                           | совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, обучение техники поворотов;                               |
| 12                           | совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, обучение техники поворотов;                               |
| 13                           | совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, поворотов;                                                |
| 14                           | совершенствование техники плавания кролем на груди<br>тестирование технической подготовленности;                                                        |
| 15                           | совершенствование техники плавания кролем на спине<br>тестирование технической подготовленности;                                                        |
| Баскетбол                    |                                                                                                                                                         |
| 6                            | инструктаж по ТБ;<br>обучение/совершенствование техники перемещений и владения мячом;                                                                   |
| 7                            | обучение/совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу;                                                                                    |
| 8                            | обучение/совершенствование технике игры в защите                                                                                                        |
| 9                            | обучение/совершенствование технике игры в нападении                                                                                                     |
| 10                           | обучение/совершенствование тактике игры;<br>тестирование технической подготовленности;                                                                  |
| 11                           | совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча;                                                                    |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12       | совершенствование техники и тактики игры.                                                                                                                                                                                                                 |
| 13       | совершенствование тактических действий в нападении и защите;                                                                                                                                                                                              |
| 14       | совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре.<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                                                   |
| 15       | совершенствование технико-тактических взаимодействий в команде.<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                                             |
| Волейбол |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 6        | инструктаж по ТБ;<br>обучение/совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений;                                                                                                                                                       |
| 7        | обучение/совершенствование техники подач;                                                                                                                                                                                                                 |
| 8        | обучение/совершенствование техники игры в защите и нападении;                                                                                                                                                                                             |
| 9        | совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;                                                                                                                                                                                          |
| 10       | совершенствование техники подач и нападающего удара;<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                                                        |
| 11       | обучение/совершенствование тактическим приёмам игры;                                                                                                                                                                                                      |
| 12       | обучение/совершенствование технике блокирования мяча                                                                                                                                                                                                      |
| 13       | совершенствование техники в двухсторонней игре.                                                                                                                                                                                                           |
| 14       | совершенствование техники игры в защите и нападении;<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                                                        |
| 15       | совершенствование техники и тактики игры.<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                                                                   |
| Фитнес   |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 6        | Инструктаж по ТБ;<br>Обучение/совершенствование элементам танцевальной аэробики с элементами шейпинга;                                                                                                                                                    |
| 7        | Разучивание/совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др                                                                                                                             |
| 8        | Разучивание/совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.                                                                                                                             |
| 9        | Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением из различных исходных положений.                                                                                 |
| 10       | Степ-аэробика: обучение/совершенствование различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.<br>тестирование технической подготовленности; |
| 11       | Совершенствование элементов танцевальной аэробики с элементами шейпинга;                                                                                                                                                                                  |
| 12       | Совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др                                                                                                                                         |

|              |                                                                                                                                                        |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13           | Совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.                                      |
| 14           | совершенствование различных вариантов шагов в степ-аэробике<br>тестирование технической подготовленности;                                              |
| 15           | Совершенствование разученных элементов аэробики<br>тестирование технической подготовленности;                                                          |
| Лыжные гонки |                                                                                                                                                        |
| 6            | инструктаж по ТБ;<br>обучение/совершенствование подбора и подготовки инвентаря и экипировки;                                                           |
| 7            | обучение /совершенствование техники лыжных ходов                                                                                                       |
| 8            | обучение /совершенствование техники спусков и подъёмов                                                                                                 |
| 9            | обучение /совершенствование техники поворотов в движении и торможений.                                                                                 |
| 10           | совершенствование техники попеременного двушажного хода<br>тестирование технической подготовленности;                                                  |
| 11           | совершенствование техники одновременного одношажного хода;                                                                                             |
| 12           | совершенствование техники поворотов в движении и торможений                                                                                            |
| 13           | Совершенствование техники классических ходов                                                                                                           |
| 14           | Совершенствование техники коньковых ходов<br>тестирование технической подготовленности;                                                                |
| 15           | Совершенствование техники коньковых ходов в ходе преодоления дистанции 5000/3000 м.                                                                    |
| Мини футбол  |                                                                                                                                                        |
| 6            | Инструктаж по ТБ;<br>Обучение / совершенствование ведению мяча в различных направлениях и с различной скоростью (с пассивным сопротивлением защитника) |
| 7            | Обучение / совершенствование ведению мяча с активным сопротивлением защитника                                                                          |
| 8            | Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы                                                            |
| 9            | Обучение / совершенствование остановке летящего мяча внутренней стороной стопы                                                                         |
| 10           | Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, грудью<br>тестирование технической подготовленности;                                 |
| 11           | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом                                                               |
| 12           | Совершенствование техники перемещений и владения мячом.                                                                                                |
| 13           | Обучение / совершенствование обманных движений (финты)                                                                                                 |
| 14           | Обучение / совершенствование тактических действия в нападении / защите<br>тестирование технической подготовленности;                                   |
| 15           | Совершенствование изученных тактико-технических элементов в процессе двухсторонней игры<br>тестирование технической подготовленности;                  |

| ОФП                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6                            | Инструктаж по ТБ;<br>Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых.                                                                                                                       |
| 7                            | Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.                                                                                                                 |
| 8                            | Общеразвивающие упражнения с предметами. Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гириями).                       |
| 9                            | Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, подъемы).                                                                                                                                                                                                                        |
| 10                           | Легкая атлетика (бег на короткие дистанции, кроссы с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; метание мяча).                                                                                                |
| 11                           | Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты. |
| 12                           | Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.                                                                                                        |
| 13                           | Силовая подготовка. Упражнения в тренажерах и с собственным отягощением                                                                                                                                                                                                          |
| 14                           | Упражнения на гимнастических снарядах (на перекладине, брусьях и т.д.).                                                                                                                                                                                                          |
| 15                           | Упражнения с применением современных фитнес технологий                                                                                                                                                                                                                           |
| Базовая часть дисциплины     |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 16                           | Тестирование физической подготовленности                                                                                                                                                                                                                                         |
| 17                           | Тестирование физической подготовленности. Подведение итогов.                                                                                                                                                                                                                     |
| IV семестр                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Вариативная часть дисциплины |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Плавание                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1                            | инструктаж по ТБ;<br>обучение/совершенствование основам техники плавания вольным стилем, работы ног, скольжению, дыханию;                                                                                                                                                        |
| 2                            | вольный стиль – обучение/совершенствование техники работы руками в кроле на груди, техники рук над водой, на спине – обучение дыханию двумя вариантами;                                                                                                                          |
| 3                            | совершенствование техники движений руками в кроле на груди, техники проноса рук;                                                                                                                                                                                                 |
| 4                            | обучение/совершенствование техники работы рук на спине, обучение старту;                                                                                                                                                                                                         |
| 5                            | совершенствование техники движений руками в кроле на груди/спине, совершенствование техники старта;                                                                                                                                                                              |
| 6                            | совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, обучение техники поворотов;                                                                                                                                                        |
| 7                            | совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, обучение техники поворотов;                                                                                                                                                        |

|           |                                                                                                               |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8         | совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, поворотов;      |
| 9         | совершенствование техники плавания кролем на груди<br>тестирование технической подготовленности;              |
| 10        | совершенствование техники плавания кролем на спине<br>тестирование технической подготовленности;              |
| Баскетбол |                                                                                                               |
| 1         | инструктаж по ТБ;<br>обучение/совершенствование техники перемещений и владения мячом;                         |
| 2         | обучение/совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу;                                          |
| 3         | обучение/совершенствование технике игры в защите                                                              |
| 4         | обучение/совершенствование технике игры в нападении                                                           |
| 5         | обучение/совершенствование тактике игры;                                                                      |
| 6         | совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча;                          |
| 7         | совершенствование техники и тактики игры.                                                                     |
| 8         | совершенствование тактических действий в нападении и защите;                                                  |
| 9         | совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре.<br>тестирование технической подготовленности;       |
| 10        | совершенствование технико-тактических взаимодействий в команде.<br>тестирование технической подготовленности; |
| Волейбол  |                                                                                                               |
| 1         | инструктаж по ТБ;<br>обучение/совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений;           |
| 2         | обучение/совершенствование техники подач;                                                                     |
| 3         | обучение/совершенствование техники игры в защите и нападении;                                                 |
| 4         | совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;                                              |
| 5         | совершенствование техники подач и нападающего удара;                                                          |
| 6         | обучение/совершенствование тактическим приёмам игры;                                                          |
| 7         | обучение/совершенствование технике блокирования мяча                                                          |
| 8         | совершенствование техники в двухсторонней игре.                                                               |
| 9         | совершенствование техники игры в защите и нападении;<br>тестирование технической подготовленности;            |
| 10        | совершенствование техники и тактики игры.<br>тестирование технической подготовленности;                       |
| Фитнес    |                                                                                                               |

|              |                                                                                                                                                                                                             |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1            | инструктаж по ТБ;<br>Обучение/совершенствование элементам танцевальной аэробики с элементами шейпинга;                                                                                                      |
| 2            | Разучивание/совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др                                                                               |
| 3            | Разучивание/совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.                                                                               |
| 4            | Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением из различных исходных положений.                                   |
| 5            | Степ-аэробика: обучение/совершенствование различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений. |
| 6            | Совершенствование элементов танцевальной аэробики с элементами шейпинга;                                                                                                                                    |
| 7            | Совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др                                                                                           |
| 8            | Совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.                                                                                           |
| 9            | совершенствование различных вариантов шагов в степ-аэробике<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                   |
| 10           | Совершенствование разученных элементов аэробики<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                               |
| Лыжные гонки |                                                                                                                                                                                                             |
| 1            | инструктаж по ТБ;<br>обучение/совершенствование подбора и подготовки инвентаря и экипировки;                                                                                                                |
| 2            | обучение /совершенствование техники лыжных ходов                                                                                                                                                            |
| 3            | обучение /совершенствование техники спусков и подъёмов                                                                                                                                                      |
| 4            | обучение /совершенствование техники поворотов в движении и торможений.                                                                                                                                      |
| 5            | совершенствование техники попеременного двушажного хода                                                                                                                                                     |
| 6            | совершенствование техники одновременного одношажного хода;                                                                                                                                                  |
| 7            | совершенствование техники поворотов в движении и торможений                                                                                                                                                 |
| 8            | Совершенствование техники классических ходов                                                                                                                                                                |
| 9            | Совершенствование техники коньковых ходов<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                     |
| 10           | Совершенствование техники коньковых ходов в ходе преодоления дистанции 5000/3000 м.                                                                                                                         |
| Мини футбол  |                                                                                                                                                                                                             |
| 1            | инструктаж по ТБ;<br>Обучение / совершенствование ведению мяча в различных направлениях и с различной скоростью (с пассивным сопротивлением защитника)                                                      |
| 2            | Обучение / совершенствование ведению мяча с активным сопротивлением защитника                                                                                                                               |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3                        | Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы                                                                                                                                                                                      |
| 4                        | Обучение / совершенствование остановке летящего мяча внутренней стороной стопы                                                                                                                                                                                                   |
| 5                        | Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, грудью                                                                                                                                                                                                         |
| 6                        | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом                                                                                                                                                                                         |
| 7                        | Совершенствование техники перемещений и владения мячом.                                                                                                                                                                                                                          |
| 8                        | Обучение / совершенствование обманных движений (финты)                                                                                                                                                                                                                           |
| 9                        | Обучение / совершенствование тактических действия в нападении / защите<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                                                             |
| 10                       | Совершенствование изученных тактико-технических элементов в процессе двухсторонней игры<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                                            |
| ОФП                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1                        | инструктаж по ТБ;<br>Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых.                                                                                                                       |
| 2                        | Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.                                                                                                                 |
| 3                        | Общеразвивающие упражнения с предметами. Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гириями).                       |
| 4                        | Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, подъемы).                                                                                                                                                                                                                        |
| 5                        | Легкая атлетика (бег на короткие дистанции, кроссы с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; метание мяча).                                                                                                |
| 6                        | Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты. |
| 7                        | Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.                                                                                                        |
| 8                        | Силовая подготовка. Упражнения в тренажерах и с собственным отягощением                                                                                                                                                                                                          |
| 9                        | Упражнения на гимнастических снарядах (на перекладине, брусьях и т.д.).                                                                                                                                                                                                          |
| 10                       | Упражнения с применением современных фитнес технологий                                                                                                                                                                                                                           |
| Базовая часть дисциплины |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Легкая атлетика          |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 11                       | инструктаж по ТБ;<br>обучение/совершенствование основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование);                                                                                                                              |

|                              |                                                                                                                                                                      |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12                           | обучение/совершенствование основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование);               |
| 13                           | сочетание бега и ходьбы с интенсивностью в аэробной зоне энергообеспечения.                                                                                          |
| 14                           | совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжков в длину;                                                                                              |
| 15                           | совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции;                                                                                                       |
| 16                           | тестирование физической подготовленности.                                                                                                                            |
| 17                           | тестирование физической подготовленности. Подведение итогов.                                                                                                         |
| <b>V семестр</b>             |                                                                                                                                                                      |
| Базовая часть дисциплины     |                                                                                                                                                                      |
| Легкая атлетика              |                                                                                                                                                                      |
| 1                            | инструктаж по ТБ;<br>обучение/совершенствование основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование);                  |
| 2                            | обучение/совершенствование основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование);               |
| 3                            | обучение/совершенствование технике прыжков в длину с разбега и с места (разбег, фаза отталкивания, фаза полёта, приземление);                                        |
| 4                            | совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжков в длину;                                                                                              |
| Вариативная часть дисциплины |                                                                                                                                                                      |
| Плавание                     |                                                                                                                                                                      |
| 5                            | инструктаж по ТБ;<br>обучение/совершенствование основам техники плавания вольным стилем, работы ног, скольжению, дыханию;                                            |
| 6                            | вольный стиль – обучение/совершенствование техники работы руками в кроле на груди, техники рук над водой, на спине – обучение дыханию двумя вариантами;              |
| 7                            | совершенствование техники движений руками в кроле на груди, техники проноса рук;                                                                                     |
| 8                            | обучение/совершенствование техники работы рук на спине, обучение старту;                                                                                             |
| 9                            | совершенствование техники движений руками в кроле на груди/спине, совершенствование техники старта;                                                                  |
| 10                           | совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, обучение техники поворотов; тестирование технической подготовленности; |
| 11                           | совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, обучение техники поворотов;                                            |
| 12                           | совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, поворотов;                                                             |
| 13                           | совершенствование техники плавания кролем на груди<br>тестирование технической подготовленности;                                                                     |
| 14                           | совершенствование техники плавания кролем на спине<br>тестирование технической подготовленности;                                                                     |

| Баскетбол |                                                                                                                                    |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5         | инструктаж по ТБ;<br>обучение/совершенствование техники перемещений и владения мячом;                                              |
| 6         | обучение/совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу;                                                               |
| 7         | обучение/совершенствование технике игры в защите                                                                                   |
| 8         | обучение/совершенствование технике игры в нападении                                                                                |
| 9         | обучение/совершенствование тактике игры;                                                                                           |
| 10        | совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча;<br>тестирование технической подготовленности; |
| 11        | совершенствование техники и тактики игры.                                                                                          |
| 12        | совершенствование тактических действий в нападении и защите;                                                                       |
| 13        | совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре.<br>тестирование технической подготовленности;                            |
| 14        | совершенствование технико-тактических взаимодействий в команде.<br>тестирование технической подготовленности;                      |
| Волейбол  |                                                                                                                                    |
| 5         | инструктаж по ТБ;<br>обучение/совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений;                                |
| 6         | обучение/совершенствование техники подач;                                                                                          |
| 7         | обучение/совершенствование техники игры в защите и нападении;                                                                      |
| 8         | совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;                                                                   |
| 9         | совершенствование техники подач и нападающего удара;                                                                               |
| 10        | обучение/совершенствование тактическим приёмам игры;<br>тестирование технической подготовленности;                                 |
| 11        | обучение/совершенствование технике блокирования мяча                                                                               |
| 12        | совершенствование техники в двухсторонней игре.                                                                                    |
| 13        | совершенствование техники игры в защите и нападении;<br>тестирование технической подготовленности;                                 |
| 14        | совершенствование техники и тактики игры.<br>тестирование технической подготовленности;                                            |
| Фитнес    |                                                                                                                                    |
| 5         | инструктаж по ТБ;<br>Обучение/совершенствование элементам танцевальной аэробики с элементами шейпинга;                             |
| 6         | Разучивание/совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др      |

|              |                                                                                                                                                                                                             |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7            | Разучивание/совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.                                                                               |
| 8            | Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением из различных исходных положений.                                   |
| 9            | Степ-аэробика: обучение/совершенствование различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений. |
| 10           | Совершенствование элементов танцевальной аэробики с элементами шейпинга;<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                      |
| 11           | Совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др                                                                                           |
| 12           | Совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.                                                                                           |
| 13           | совершенствование различных вариантов шагов в степ-аэробике<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                   |
| 14           | Совершенствование разученных элементов аэробики<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                               |
| Лыжные гонки |                                                                                                                                                                                                             |
| 5            | инструктаж по ТБ;<br>обучение/совершенствование строевым приёмам перестроения;                                                                                                                              |
| 6            | обучение /совершенствование техники лыжных ходов                                                                                                                                                            |
| 7            | обучение /совершенствование техники спусков и подъёмов                                                                                                                                                      |
| 8            | обучение /совершенствование техники поворотов в движении и торможений.                                                                                                                                      |
| 9            | совершенствование техники попеременного двушажного хода                                                                                                                                                     |
| 10           | совершенствование техники одновременного одношажного хода;<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                    |
| 11           | совершенствование техники поворотов в движении и торможений                                                                                                                                                 |
| 12           | Совершенствование техники классических ходов                                                                                                                                                                |
| 13           | Совершенствование техники коньковых ходов<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                     |
| 14           | Совершенствование техники коньковых ходов в ходе преодоления дистанции 5000/3000 м.                                                                                                                         |
| Мини футбол  |                                                                                                                                                                                                             |
| 5            | инструктаж по ТБ;<br>Обучение / совершенствование ведению мяча в различных направлениях и с различной скоростью (с пассивным сопротивлением защитника)                                                      |
| 6            | Обучение / совершенствование ведению мяча с активным сопротивлением защитника                                                                                                                               |
| 7            | Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы                                                                                                                 |
| 8            | Обучение / совершенствование остановке летящего мяча внутренней стороной стопы                                                                                                                              |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9                                   | Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, грудью                                                                                                                                                                                                         |
| 10                                  | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                                           |
| 11                                  | Совершенствование техники перемещений и владения мячом.                                                                                                                                                                                                                          |
| 12                                  | Обучение / совершенствование обманных движений (финты)                                                                                                                                                                                                                           |
| 13                                  | Обучение / совершенствование тактических действия в нападении / защите<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                                                             |
| 14                                  | Совершенствование изученных тактико-технических элементов в процессе двухсторонней игры<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                                            |
| <b>ОФП</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 5                                   | инструктаж по ТБ;<br>Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых.                                                                                                                       |
| 6                                   | Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.                                                                                                                 |
| 7                                   | Общеразвивающие упражнения с предметами. Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гирями).                        |
| 8                                   | Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, подъемы).                                                                                                                                                                                                                        |
| 9                                   | Легкая атлетика (бег на короткие дистанции, кроссы с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; метание мяча).                                                                                                |
| 10                                  | Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты. |
| 11                                  | Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.                                                                                                        |
| 12                                  | Силовая подготовка. Упражнения тренажерах и с собственным отягощением                                                                                                                                                                                                            |
| 13                                  | Упражнения на гимнастических снарядах (на перекладине, брусьях и т.д.).                                                                                                                                                                                                          |
| 14                                  | Упражнения с применением современных фитнес технологий                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Базовая часть дисциплины</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 15                                  | Тестирование физической подготовленности, подведение итогов.                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>VI семестр</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Вариативная часть дисциплины</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Плавание</b>                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1                                   | инструктаж по ТБ;                                                                                                                                                                                                                                                                |

|           |                                                                                                                                                         |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | обучение/совершенствование основам техники плавания вольным стилем, работы ног, скольжению, дыханию;                                                    |
| 2         | вольный стиль – обучение/совершенствование техники работы руками в кроле на груди, техники рук над водой, на спине – обучение дыханию двумя вариантами; |
| 3         | совершенствование техники движений руками в кроле на груди, техники проноса рук;                                                                        |
| 4         | обучение/совершенствование техники работы рук на спине, обучение старту;                                                                                |
| 5         | совершенствование техники движений руками в кроле на груди/спине, совершенствование техники старта;                                                     |
| 6         | совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, обучение техники поворотов;                               |
| 7         | совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, обучение техники поворотов;                               |
| 8         | совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, поворотов;                                                |
| 9         | совершенствование техники плавания кролем на груди<br>тестирование технической подготовленности;                                                        |
| 10        | совершенствование техники плавания кролем на спине<br>тестирование технической подготовленности;                                                        |
| Баскетбол |                                                                                                                                                         |
| 1         | инструктаж по ТБ;<br>обучение/совершенствование техники перемещений и владения мячом;                                                                   |
| 2         | обучение/совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу;                                                                                    |
| 3         | обучение/совершенствование технике игры в защите                                                                                                        |
| 4         | обучение/совершенствование технике игры в нападении                                                                                                     |
| 5         | обучение/совершенствование тактике игры;                                                                                                                |
| 6         | совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча;                                                                    |
| 7         | совершенствование техники и тактики игры.                                                                                                               |
| 8         | совершенствование тактических действий в нападении и защите;                                                                                            |
| 9         | совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре.<br>тестирование технической подготовленности;                                                 |
| 10        | совершенствование технико-тактических взаимодействий в команде.<br>тестирование технической подготовленности;                                           |
| Волейбол  |                                                                                                                                                         |
| 1         | инструктаж по ТБ;<br>обучение/совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений;                                                     |
| 2         | обучение/совершенствование техники подач;                                                                                                               |
| 3         | обучение/совершенствование техники игры в защите и нападении;                                                                                           |
| 4         | совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;                                                                                        |
| 5         | совершенствование техники подач и нападающего удара;                                                                                                    |

|              |                                                                                                                                                                                                             |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6            | обучение/совершенствование тактическим приёмам игры;                                                                                                                                                        |
| 7            | обучение/совершенствование технике блокирования мяча                                                                                                                                                        |
| 8            | совершенствование техники в двухсторонней игре.                                                                                                                                                             |
| 9            | совершенствование техники игры в защите и нападении;<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                          |
| 10           | совершенствование техники и тактики игры.<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                     |
| Фитнес       |                                                                                                                                                                                                             |
| 1            | инструктаж по ТБ;<br>Обучение/совершенствование элементам танцевальной аэробики с элементами шейпинга;                                                                                                      |
| 2            | Разучивание/совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др                                                                               |
| 3            | Разучивание/совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.                                                                               |
| 4            | Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением из различных исходных положений.                                   |
| 5            | Степ-аэробика: обучение/совершенствование различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений. |
| 6            | Совершенствование элементов танцевальной аэробики с элементами шейпинга;                                                                                                                                    |
| 7            | Совершенствование базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др                                                                                           |
| 8            | Совершенствование комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.                                                                                           |
| 9            | совершенствование различных вариантов шагов в степ-аэробике<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                   |
| 10           | Совершенствование разученных элементов аэробики<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                               |
| Лыжные гонки |                                                                                                                                                                                                             |
| 1            | инструктаж по ТБ;<br>обучение/совершенствование подбора и подготовки инвентаря и экипировки;                                                                                                                |
| 2            | обучение /совершенствование техники лыжных ходов                                                                                                                                                            |
| 3            | обучение /совершенствование техники спусков и подъёмов                                                                                                                                                      |
| 4            | обучение /совершенствование техники поворотов в движении и торможений.                                                                                                                                      |
| 5            | совершенствование техники попеременного двушажного хода                                                                                                                                                     |
| 6            | совершенствование техники одновременного одношажного хода;                                                                                                                                                  |
| 7            | совершенствование техники поворотов в движении и торможений                                                                                                                                                 |
| 8            | Совершенствование техники классических ходов                                                                                                                                                                |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9           | Совершенствование техники коньковых ходов<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                                                                                          |
| 10          | Совершенствование техники коньковых ходов в ходе преодоления дистанции 5000/3000 м.                                                                                                                                                                                              |
| Мини футбол |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1           | инструктаж по ТБ;<br>Обучение / совершенствование ведению мяча в различных направлениях и с различной скоростью (с пассивным сопротивлением защитника)                                                                                                                           |
| 2           | Обучение / совершенствование ведению мяча с активным сопротивлением защитника                                                                                                                                                                                                    |
| 3           | Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы                                                                                                                                                                                      |
| 4           | Обучение / совершенствование остановке летящего мяча внутренней стороной стопы                                                                                                                                                                                                   |
| 5           | Обучение / совершенствование остановкам катящегося мяча подошвой, грудью                                                                                                                                                                                                         |
| 6           | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом                                                                                                                                                                                         |
| 7           | Совершенствование техники перемещений и владения мячом.                                                                                                                                                                                                                          |
| 8           | Обучение / совершенствование обманных движений (финты)                                                                                                                                                                                                                           |
| 9           | Обучение / совершенствование тактических действия в нападении / защите<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                                                             |
| 10          | Совершенствование изученных тактико-технических элементов в процессе двухсторонней игры<br>тестирование технической подготовленности;                                                                                                                                            |
| ОФП         |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1           | инструктаж по ТБ;<br>Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых.                                                                                                                       |
| 2           | Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.                                                                                                                 |
| 3           | Общеразвивающие упражнения с предметами. Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гириями).                       |
| 4           | Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, подъемы).                                                                                                                                                                                                                        |
| 5           | Легкая атлетика (бег на короткие дистанции, кроссы с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; метание мяча).                                                                                                |
| 6           | Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты. |
| 7           | Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.                                                                                                        |

|                          |                                                                                                                                               |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8                        | Силовая подготовка. Упражнения тренажерах и с собственным отягощением                                                                         |
| 9                        | Упражнения на гимнастических снарядах (на перекладине, брусьях и т.д.).                                                                       |
| 10                       | Упражнения с применением современных фитнес технологий                                                                                        |
| Базовая часть дисциплины |                                                                                                                                               |
| Легкая атлетика          |                                                                                                                                               |
| 11                       | Инструктаж по ТБ.<br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование).            |
| 12                       | Совершенствование основным приемам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование). |
| 13                       | Ходьба и бег как средство оздоровления и тренировки ССС.                                                                                      |
| 14                       | Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжков в длину.                                                                       |
| 15                       | Тестирование физической подготовленности.                                                                                                     |
| 16                       | Тестирование физической подготовленности. Подведение итогов.                                                                                  |

**Формы и критерии текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации  
(технологическая карта для студентов заочной формы обучения)**

| Формы текущего контроля                                                                                                                                                                                                                   | Условия допуска                                                                                | Количество контрольных точек | Количество баллов за 1 контр. точку | Макс. возм. кол-во баллов |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| Активная работа на практических занятиях.                                                                                                                                                                                                 | медицинское заключение о состоянии здоровья                                                    | 34                           | 1                                   | 34                        |
| Тестовые нормативы по физической и технической подготовленности.                                                                                                                                                                          | медицинское заключение о состоянии здоровья,<br>систематическое посещение практических занятий | 8                            | 2 - 6                               | 48                        |
| <i>Творческий рейтинг :</i><br>- выступление на соревнованиях ПВГУС, массовых соревнованиях всероссийского масштаба, Универсиаде вузов;<br>- выполнение научно-исследовательской работы и выступление на научно-практической конференции. | медицинское заключение о состоянии здоровья                                                    | не регламентировано          | 3 – 9                               | 9                         |
|                                                                                                                                                                                                                                           | допускаются все студенты                                                                       | 4                            | 3                                   | 9                         |
| <b>Итого по дисциплине</b>                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                |                              |                                     | <b>100 баллов</b>         |

|                                                                                                                                                                                                               |                                             |        |               |                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------|---------------|-------------------|
| <b>для освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения)</b>                                                                                                      |                                             |        |               |                   |
| Выполнение индивидуальных заданий для освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения):<br>-выбор и обсуждение темы реферата<br>-уровень знаний по теме реферата | медицинское заключение о состоянии здоровья | 1<br>1 | 20<br>41 - 80 | 20<br>80          |
|                                                                                                                                                                                                               | <b>Итого по дисциплине</b>                  |        |               | <b>100 баллов</b> |

| Форма проведения промежуточной аттестации | Условия допуска                                                                                      | Шкалы оценки уровня сформированности результатов обучения |                       | Шкала оценки уровня освоения дисциплины |                                                  |                             |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------|
|                                           |                                                                                                      | Уровневая шкала оценки компетенций                        | 100 балльная шкала, % | 100 балльная шкала, %                   | 5-балльная шкала, дифференцированная оценка/балл | недифференцированная оценка |
| зачет<br>(по накопительному рейтингу)     | медицинское заключение о состоянии здоровья, систематическое посещение методико-практических занятий | допороговый                                               | ниже 61               | ниже 61                                 | «неудовлетворительно» / 2                        | не зачтено                  |
|                                           |                                                                                                      | пороговый                                                 | 61-85,9               | 61-69,9                                 | «удовлетворительно» / 3                          | зачтено                     |
|                                           |                                                                                                      |                                                           |                       | 70-85,9                                 | «хорошо» / 4                                     | зачтено                     |
|                                           |                                                                                                      | повышенный                                                | 86-100                | 86-100                                  | «отлично» / 5                                    | зачтено                     |

## **4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Общие методические рекомендации по освоению дисциплины, образовательные технологии**

Согласно «Инструкции по организации и содержанию работы кафедр «Физическое воспитание» в высших учебных заведениях» и требованиям ФГОС, студенты для практических занятий распределяются на следующие отделения.

На основное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. Численность учебной группы не более 20 человек.

На специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Численность студентов в учебных группах этого отделения 8-12 человек. Специальные учебные группы комплектуются с учетом функциональных возможностей организма студентов и нозологических форм заболеваний. На специальное учебное отделение в любое время учебного года могут переводиться студенты других отделений в связи с заболеванием или прочими объективными причинами.

Освобождение от методико-практических занятий по состоянию здоровья может носить только временный характер. Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный период, самостоятельно овладевают программным материалом под руководством преподавателей кафедры и отчитываются по теоретическому разделу. Основанием для освобождения от практических занятий по состоянию здоровья является справка государственного медицинского учреждения. Справки выдаются двух видов:

1. На учебный год или семестр (справка врачебной комиссии – ВКК или КЭК). Представляется ведущему преподавателю в первый месяц учебного семестра (при хронических заболеваниях), или сразу после получения в медучреждении (при первичном выявлении заболевания).
2. До одного месяца (справка профильного специалиста). Представляется ведущему преподавателю сразу после выздоровления.

Необходимо заметить, что в первом случае студент обязан получить тему реферата и приступить к выполнению. Во втором – работа над рефератом осуществляется, если есть необходимость получить дополнительные баллы.

Реферат сдаётся на проверку не позднее одного месяца до зачётно–экзаменационной сессии и назначается дата защиты.

В начале семестра студентам необходимо ознакомиться с технологической картой дисциплины, выяснить, какие результаты освоения дисциплины заявлены (знания, умения, практический опыт). Для успешного освоения дисциплины студентам необходимо выполнить задания, предусмотренные рабочей учебной программой дисциплины и пройти контрольные точки в сроки, указанные в технологической карте. От качества и полноты их выполнения будет зависеть уровень сформированности компетенции и оценка текущей успеваемости по дисциплине. По итогам текущей успеваемости студенту может быть выставлена оценка по промежуточной аттестации, если это предусмотрено технологической картой дисциплины.

Основной формой освоения дисциплины является контактная работа с преподавателем - лекции, практические занятия, консультации (в том числе индивидуальные), в том числе проводимые с применением дистанционных технологий.

На лекционных и практических занятиях вырабатываются навыки и умения обучающихся по применению полученных знаний в конкретных ситуациях. По окончании изучения дисциплины проводится промежуточная аттестация (зачет).

Регулярное посещение аудиторных занятий не только способствует успешному овладению знаниями, но и помогает организовать время, т.к. все виды учебных занятий распределены в семестре планомерно, с учетом необходимых временных затрат.

Контрольные занятия, зачеты, обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических

знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Промежуточная аттестация - зачет дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической и психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Усвоение материала разделов определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками.

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу сдают зачет. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)», обеспечивающей физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются по технологической карте, при условии выполнения каждого из запланированных тестов не ниже минимального уровня подготовленности.

Условием допуска к промежуточной аттестации по дисциплине является выполнение обязательных тестов по физической подготовленности не ниже минимального уровня. Промежуточная аттестация проводится по накопительному рейтингу.

Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце семестра они, а также освобожденные от практических занятий представляют тематические рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

Дисциплина реализуется посредством проведения контактной работы с обучающимися (включая проведение текущего контроля успеваемости), самостоятельной работы обучающихся и промежуточной аттестации.

Контактная работа может быть аудиторной, внеаудиторной, а также проводиться в электронной информационно-образовательной среде университета (далее - ЭИОС). В случае проведения части контактной работы по дисциплине в ЭИОС (в соответствии с расписанием учебных занятий), трудоемкость контактной работа в ЭИОС эквивалентна аудиторной работе.

При проведении учебных занятий по дисциплине обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплины в форме курса, составленного на основе результатов научных исследований, проводимых университетом, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- *балльно-рейтинговая технология оценивания;*
- *электронное обучение;*
- *проблемное обучение;*
- *разбор конкретных ситуаций;*
- *слайд-лекции;*
- *обсуждение проблемной ситуации;*
- *видео-практикумы;*
- *применение самодиагностики и корректирующих действий.*

Для оценки знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенции по дисциплине применяется балльно-рейтинговая система контроля и оценки успеваемости студентов. В основу балльно-рейтинговой системы положены принципы, в соответствии с

которыми формирование рейтинга студента осуществляется в ходе текущего контроля успеваемости. Максимальное количество баллов в семестре – 100.

По итогам текущей успеваемости студенту может быть выставлена оценка по промежуточной аттестации в соответствии с набранными за семестр баллами. Студентам, набравшим в ходе текущего контроля успеваемости по дисциплине от 61 до 100 баллов и выполнившим все обязательные виды запланированных учебных занятий, по решению преподавателя без прохождения промежуточной аттестации выставляется оценка в соответствии со шкалой оценки результатов освоения дисциплины.

**Результат обучения считается сформированным (повышенный уровень),** если теоретическое содержание курса освоено полностью; при устных собеседованиях студент исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, требующих применения знаний, использует в ответе дополнительный материал; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, студент способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий, качество их выполнения оценено числом баллов от 86 до 100, что соответствует повышенному уровню сформированности результатов обучения.

**Результат обучения считается сформированным (пороговый уровень),** если теоретическое содержание курса освоено полностью; при устных собеседованиях студент последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, требующих применения знаний; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, студент способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий, качество их выполнения оценено числом баллов от 61 до 85,9, что соответствует пороговому уровню сформированности результатов обучения.

**Результат обучения считается несформированным,** если студент при выполнении заданий не демонстрирует знаний учебного материала, допускает ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет задания, не демонстрирует необходимых умений, качество выполненных заданий не соответствует установленным требованиям, качество их выполнения оценено числом баллов ниже 61, что соответствует допороговому уровню.

#### **4.2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины на занятиях лекционного типа**

*Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов тематического плана. В ходе лекционных занятий раскрываются базовые вопросы в рамках каждой темы дисциплины. Обозначаются ключевые аспекты тем, а также делаются акценты на наиболее сложные и важные положения изучаемого материала. Материалы лекций являются опорной основой для подготовки обучающихся к практическим занятиям / лабораторным работам и выполнения заданий самостоятельной работы, а также к мероприятиям текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине.*

*В ходе лекционных занятий рекомендуется вести конспектирование учебного материала. Возможно ведение конспекта лекций в виде интеллект-карт.*

#### **4.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины на занятиях семинарского типа**

*Практические (семинарские) занятия обучающихся обеспечивают:*

- проверку и уточнение знаний, полученных на лекциях;
- формирование умений и навыков технической, тактической и психологической подготовленности по выбранному виду спорта или системы физических упражнений;
- подведение итогов занятий по рейтинговой системе, согласно технологической карте дисциплины.

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Вся литература, включенная в данный перечень, представлена в виде электронных ресурсов в электронной библиотеке университета (ЭБС). Литература, используемая в печатном виде, представлена в научной библиотеке университета в объеме не менее 0,25 экземпляров на одного обучающегося.

#### Основная литература

1. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности [Электронный ресурс] : учеб. для вузов по направлению подгот. 49.03.01 "Физ. культура" (квалификация (степень) "бакалавр") / Л. К. Караулова. - Документ Bookread2. - М. : ИНФРА-М, 2017. - 335 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=567347>.
2. Учебно-методическое пособие "Специализация волейбол" по дисциплине "Физическая культура" [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей и направлений / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), Каф. "Физвоспитание" ; сост.: О. Н. Кувшинов, О. В. Удовиченко. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2015. - 954 КБ, 52 с. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>. Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>.
3. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура". "Теоретические основы развития физических качеств" [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей и направлений подгот. / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), Каф. "Физ. воспитание" ; сост. Л. А. Коновалова. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2015. - 860 КБ, 100 с. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>.

#### Дополнительная литература

4. Марков, К. К. Техника современного волейбола [Электронный ресурс] : монография / К. К. Марков ; Сиб. федер. ун-т. - Документ HTML. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2013. - 220 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=492800>.
5. Марков, К. К. Тренер – педагог и психолог [Электронный ресурс] : монография / К. К. Марков, О. О. Николаева ; Сиб. федер. ун-т. - Документ HTML. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2013. - 248 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=492855>.
6. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура". Методика подготовки и тематика рефератов по физической культуре [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей / Поволж. гос. ун-т сервиса (ПВГУС), Каф. "Физ. воспитание" ; сост.: О. Н. Кувшинов, Л. А. Коновалова. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2008. - 300 КБ, 27 с. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>.
7. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура". Основы техники, тактики и правил игры в волейбол [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей / Поволж. гос. ун-т сервиса (ПВГУС), Каф. "Физ. воспитание" ; сост.: О. Н. Кувшинов, О. В. Удовиченко. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2008. - 1,54 МБ, 42 с. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>.
8. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура". Обучение технике игры в настольный теннис [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей и направлений / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), Каф. "Физ. воспитание" ; сост. Ю. Е. Малинин. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2012. - 3,85 МБ, 34 с. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>.
9. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура". Здоровьесберегающие технологии [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей и направлений / Поволж. гос. ун-т сервиса (ПВГУС), Каф. "Физ. воспитание" ; сост. Г. Я. Барашина. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2010. - 477,8 КБ, 40 с. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>.

10. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура". Методика проведения оздоровительной программы футбол [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей / Поволж. гос. ун-т сервиса (ПВГУС), Каф. "Физ. воспитание" ; сост. Л. А. Коновалова. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2008. - 1,26 МБ, 33 с. : ил. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>.

## **5.2. Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы, интернет-ресурсы**

1. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс] : журнал. - Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>. - Загл. с экрана.
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Электронный ресурс] : науч.-метод. журнал. - Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>.
3. Физкультура и Спорт [Электронный ресурс] : журнал. - Режим доступа: <http://www.fismag.ru/>. - Загл. с экрана.
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>. - Загл. с экрана.
5. Электронная библиотечная система Поволжского государственного университета сервиса [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru/>. - Загл. с экрана.
6. Электронно-библиотечная система Znanium.com [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://znanium.com/>. – Загл. с экрана.

## **5.3. Программное обеспечение**

| <b>№ п/п</b> | <b>Наименование</b> | <b>Условия доступа</b>                                                          |
|--------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 1            | Microsoft Windows   | из внутренней сети университета (лицензионный договор)                          |
| 2            | Microsoft Office    | из внутренней сети университета (лицензионный договор)                          |
| 3            | КонсультантПлюс     | из внутренней сети университета (лицензионный договор)                          |
| 4            | СДО MOODLE          | из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет (лицензионный договор) |

## 7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения.

**Занятия лекционного типа.** Учебные аудитории для занятий лекционного типа укомплектованы мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации (стационарные или переносные наборы демонстрационного оборудования (проектор, экран, компьютер/ноутбук), учебно-наглядные пособия (презентации по темам лекций), обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие данной программе дисциплины.

**Промежуточная аттестация.** Для проведения промежуточной аттестации по дисциплине используются компьютерные классы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета и/или учебные аудитории, укомплектованные мебелью и техническими средствами обучения.

**Самостоятельная работа.** Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде университета. Для организации самостоятельной работы обучающихся используются:

компьютерные классы университета;

библиотека (медиазал), имеющая места для обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и сети Интернет.

**Электронная информационно-образовательная среда университета (ЭИОС).** Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде университета (ЭИОС) <http://sdo.tolgas.ru/> из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", как на территории университета, так и вне ее.

ЭИОС университета обеспечивает:

доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), программам практик, электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах дисциплин (модулей), программах практик;

формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение его работ и оценок за эти работы.

В случае реализации образовательной программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий ЭИОС дополнительно обеспечивает:

фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения образовательной программы;

проведение учебных занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;

взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействия посредством сети "Интернет".

### Специально оборудованные кабинеты и аудитории

| № | Наименование оборудованных учебных кабинетов и (или) аудиторий | Основное специализированное оборудование                                                                                                                   |
|---|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Спортивный зал для игровых видов спорта и ОФП.                 | Оборудован: баскетбольными щитами, волейбольными стойками и сеткой, воротами для мини футбола и гандбола, гимнастическими скамейками, шведскими стенками и |

|   |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                    | навесными на них перекладинами, гимнастической перекладиной, параллельными брусьями. В том числе, используется следующий инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные и гандбольные, ракетки и воланы для бадминтона, гимнастические маты и коврики, скакалки. |
| 2 | Зал для н/тенниса. | Оборудован: столами для н/тенниса, гимнастическими скамейками, зеркальной стеной, пожарной выкидной эвакуационной лестницей и страховочными системами. Используются ракетки для н/тенниса, гимнастические коврики, мячи для фитбола.                                      |
| 3 | Зал ЛФК.           | Оборудован: тремя зеркальными стенами, гимнастическими скамейками, аудиоаппаратурой. Используются гимнастические коврики и маты, мячи для фитбола, скакалки, гимнастические палки, медболы, обручи, гантели.                                                              |
| 4 | Тренажёрный зал.   | Оборудован: тренажёром гребца, велотренажёром, тренажёрной беговой дорожкой, шаговым тренажёром, универсальным силовым тренажёром. Используются: гантели, штанги с прямым грифом и изогнутым, гимнастические коврики, гимнастические палки.                               |

## **8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ**

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида, могут предлагаться следующие варианты восприятия учебной информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

## 8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта в ходе текущего контроля успеваемости

8.1.1. Типовые контрольные тесты определения физической подготовленности.

| <div>Уровень<br/>подготовленности</div> <div>Тесты</div> | Юноши    |          |          | Девушки  |          |          |
|----------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|                                                          | Низкий   | Средний  | Высокий  | Низкий   | Средний  | Высокий  |
|                                                          | 2 баллов | 4 баллов | 6 баллов | 2 баллов | 4 баллов | 6 баллов |
| 1а) Бег 100 м*                                           | 14,6     | 14,0     | 13,2     | 18,7     | 17,0     | 15,7     |
| 1б) Прыжки через скакалку (за 1 мин)                     | 70       | 100      | 130      | 80       | 110      | 140      |
| 2) Бег 3000/2000                                         |          |          |          |          |          |          |
| Масса до 85/70 кг                                        | 14,30    | 13,10    | 12,00    | 12,15    | 11,20    | 10,15    |
| Масса более 85/70 кг                                     | 15,30    | 13,50    | 12,30    | 13,15    | 11,55    | 10,35    |
| 3а) Подтягивания на перекладине*                         | 5        | 9        | 15       |          |          |          |
| Масса до 85 кг                                           | 2        | 7        | 12       |          |          |          |
| Масса более 85 кг                                        |          |          |          |          |          |          |
| 3б) Отжимания в упоре на брусьях                         | 5        | 9        | 15       |          |          |          |
| Масса до 85 кг                                           | 2        | 7        | 12       |          |          |          |
| Масса более 85 кг                                        |          |          |          |          |          |          |
| 3а) Отжимания в упоре лежа                               |          |          |          | 5        | 9        | 15       |
| Масса до 70 кг                                           |          |          |          | 3        | 7        | 12       |
| Масса более 70 кг                                        |          |          |          |          |          |          |
| 3б) Подтягивания на низкой (Н-1м) перекладине            |          |          |          | 5        | 9        | 15       |
| Масса до 70 кг                                           |          |          |          | 3        | 7        | 12       |
| Масса более 70 кг                                        |          |          |          |          |          |          |
| 4) Поднимание туловища                                   | 20       | 40       | 60       | 20       | 40       | 60       |
| 5) Наклон вперед в и.п. сед ноги врозь (гибкость)        | - 10 см  | 0 см     | + 10 см  | -10см    | 0 см     | +10 см   |

\* тест «а» может быть заменен на вариант «б»

### 8.1.2. Типовые контрольные тесты определения технической подготовленности.

| Тесты \ Уровень подготовленности                                                          | Юноши                                                                                                                                                               |                     |                     | Девушки           |                     |                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|-------------------|---------------------|---------------------|
|                                                                                           | Низкий<br>2 балла                                                                                                                                                   | Средний<br>4 баллов | Высокий<br>6 баллов | Низкий<br>2 балла | Средний<br>4 баллов | Высокий<br>6 баллов |
| <b>Волейбол</b>                                                                           |                                                                                                                                                                     |                     |                     |                   |                     |                     |
| Передача двумя руками сверху над собой.                                                   | Оценивается техника выполнения (равномерность движений и общая напряженность, стабильность - работа в круге $d=2$ м.), высота передачи мяча над собой не менее 2 м. |                     |                     |                   |                     |                     |
| Передача двумя руками снизу над собой.                                                    |                                                                                                                                                                     |                     |                     |                   |                     |                     |
| Подача мяча (5 попыток) Оценивается количество результативных подач и техника выполнения. | 5                                                                                                                                                                   | 4                   | 3                   | 5                 | 4                   | 3                   |
| <b>Баскетбол</b>                                                                          |                                                                                                                                                                     |                     |                     |                   |                     |                     |
| Штрафные броски - 12 попыток (кол-во попаданий).                                          | 3                                                                                                                                                                   | 5                   | 8                   | 3                 | 5                   | 8                   |
| Броски мяча в корзину из под щита (10 попаданий из 10 бросков).                           | Оценивается техника выполнения: уверенность владения мячом, скорость дриблинга, количество и сложность применяемых технических элементов.                           |                     |                     |                   |                     |                     |
| Атака кольца с ведением мяча (необходимо выполнить 2 результативных атаки подряд).        |                                                                                                                                                                     |                     |                     |                   |                     |                     |
| <b>Плавание</b>                                                                           |                                                                                                                                                                     |                     |                     |                   |                     |                     |
| Ноги кроль на груди с доской 25 м., сек.                                                  | 60                                                                                                                                                                  | 50                  | 45                  | 68                | 58                  | 53                  |
| Руки кроль на груди с доской 25 м., сек.                                                  | 45                                                                                                                                                                  | 35                  | 25                  | 53                | 43                  | 33                  |
| Ноги кроль на спине доска на вытянутых руках 25 м., сек                                   | 60                                                                                                                                                                  | 50                  | 45                  | 68                | 58                  | 53                  |

|                                                                                                                                              |                          |                                        |                            |                          |                                        |                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------|----------------------------|--------------------------|----------------------------------------|----------------------------|
| <b>Мини футбол</b>                                                                                                                           |                          |                                        |                            |                          |                                        |                            |
| Бег с мячом 30 м., сек                                                                                                                       | 7,0                      | 6,7                                    | 5,6                        | 7,5                      | 7,2                                    | 6,1                        |
| Жонглирование мячом (раз)                                                                                                                    | 10                       | 15                                     | 20                         | 10                       | 15                                     | 20                         |
| Удары по воротам с центра поля из 8 попыток                                                                                                  | 5                        | 6                                      | 7                          | 4                        | 5                                      | 6                          |
| <b>Лыжные гонки</b>                                                                                                                          |                          |                                        |                            |                          |                                        |                            |
| Лыжная гонка (свободным стилем):<br>юноши – 5 км., девушки – 3 км., мин                                                                      | 28,00                    | 26,00                                  | 25,00                      | 20,00                    | 19,00                                  | 18,00                      |
| Тройной прыжок с места, м.                                                                                                                   | 5,15                     | 5,45                                   | 5,65                       | 5,00                     | 5,20                                   | 5,40                       |
| Демонстрация классического и конькового хода                                                                                                 | Оценивается техника      |                                        |                            |                          |                                        |                            |
| <b>Фитнес</b>                                                                                                                                |                          |                                        |                            |                          |                                        |                            |
| Шпагат (любой)                                                                                                                               | бёдрами до<br>пола 10 см | неполное<br>касание<br>бедрами<br>пола | касание<br>бедрами<br>пола | бёдрами до<br>пола 10 см | неполное<br>касание<br>бедрами<br>пола | касание<br>бедрами<br>пола |
| Прыжки из приседа за 20 сек.<br>и.п. упор присед - прыжок вверх (руки и ноги прямые).                                                        | 15                       | 17                                     | 20                         | 15                       | 17                                     | 20                         |
| «Пресс» за 30 сек.<br>и.п. лежа на спине, ноги зафиксированы и согнуты на 90 град., руки прижаты к груди - поднятие туловища до касания ног. | 20                       | 25                                     | 30                         | 20                       | 25                                     | 30                         |

### 8.1.3. Типовые задания к практическим занятиям

Темы рефератов (письменных работ, эссе, докладов и т.п.)

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
3. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
4. История развития физической культуры как дисциплины.
5. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
6. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
7. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
8. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
9. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
10. Олимпийские игры современности, герои отечественного спорта.
11. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
12. Организация здорового образа жизни студента.
13. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
14. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
15. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
16. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
17. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
18. Значение физической культуры для будущего специалиста (применительно к будущей профессиональной деятельности).
19. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
20. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.
21. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
22. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
23. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
24. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
25. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
26. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
27. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
28. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
29. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
30. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
31. История развития вида спорта (по выбору). Влияние на человека.

### 8.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта в ходе промежуточной аттестации по дисциплине

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине: *зачет (по результатам накопительного рейтинга).*

*Устно-письменная форма по экзаменационным билетам предполагается, как правило, для сдачи академической задолженности.*