Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шуматов Вадритин Борисович Волжность: Ректор Редеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

Дата подписания: 21.10.2025 12:24:00 высшего образования

Уникальный программный фихоокеанский государственный медицинский университет» 1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94ce387a2985d2657h784eec019hf8a794ch4
Министерства здравоохранения Российской Федерации

«УТВЕРЖДАЮ» Первый проректор

\_/Транковская Л.В./ оня 2025 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.16 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Специальность

30.05.01 Медицинская биохимия

Уровень подготовки

специалитет

Направленность подготовки

02 Здравоохранение (в сфере клинической лабораторной диагностики, направленной на создание условий для сохранения здоровья, обеспечения профилактики, диагностики и лечения заболеваний)

Форма обучения

очная

Срок освоения ООП

6 лет

Кафедра

Физической культуры и спорта

При разработке рабочей программы дисциплины Б1.В.16 Элективные курсы по физической культуре и спорту в основу положены:

- 1) ФГОС ВО по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия, утвержденный Министерством высшего образования и науки Российской Федерации «12» августа 2020г. № 988
- 2) Учебный план по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия в сфере профессиональной деятельности 02 Здравоохранение (в сфере клинической лабораторной диагностики направленной на создание условий для сохранения здоровья, обеспечения профилактики, диагностики и лечения заболеваний), утвержденный ученым советом ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России «31» марта 2025г. Протокол № 8/24-25

Рабочая программа дисциплины Б1.В.16 Элективные курсы по физической культуре и спорту разработана авторским коллективом кафедры физической культуры и спорта ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России, под руководством заведующего кафедрой канд. пед. наук Каеровой Е.В.

## Разработчики:

Заведующий кафедрой	канд. пед. наук, доцент	Каерова Е.В
(занимаемая должность)	(ученая степень, звание)	(Ф.И.О.)
Доцент		Шестёра А.А.
(занимаемая должность)	(ученая степень, звание)	(Ф.И.О.)
Доцент		Степанова И.С.
(занимаемая должность)	(ученая степень, звание)	(Ф.И.О.)
Старший преподаватель		Селецкая Т.Г.
(занимаемая должность)	(ученая степень, звание)	(Ф.И.О.)

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

**1.1. Цель и задачи освоения дисциплины** Б1.В.16 Элективные курсы по физической культуре и спорту.

**Целью** освоения дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для обеспечения должного уровня физической подготовленности, сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Задачи освоения дисциплины:

- 1. Понимание социальной значимости физической культуры и еè роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.
- 2. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.
- 3. Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.
- 4. Формирование навыков безопасного и правильного выполнения упражнений для профилактики травматизма. Воспитание волевых качеств, дисциплины и ответственности, развитие мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни.
- 5. Подготовка обучающихся к участию в спортивных соревнованиях и организация физкультурно-оздоровительной работы.
- 6. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, в том числе с использованием ІТ-технологий цифровых онлайн-сервисов, мобильных приложений, социальных сетей.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.В.16 Элективные курсы по физической культуре и спорту относится к обязательной части основной образовательной программы в структуре основной образовательной программы по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия в сфере профессиональной деятельности 02 Здравоохранение (в сфере клинической лабораторной диагностики направленной на создание условий для сохранения здоровья, обеспечения профилактики, диагностики и лечения заболеваний) и изучается в 1-6 семестрах.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

3.1. Освоение дисциплины Б1.В.16 Элективные курсы по физической культуре и спорту направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций Дисциплина обеспечивает формирование у обучающихся компетенций, в зависимости от типов задач профессиональной деятельности.

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции
	Универсальные компе	етенции

Самоорганизация и	УК-7. Способен	ИДК.УК-7 <sub>1</sub> - определяет должный
саморазвитие (в том	поддерживать должный	уровень физической
числе	уровень физической	подготовленности для обеспечения
здоровьесбережение)	подготовленности для	полноценной социальной и
	обеспечения полноценной	профессиональной деятельности
	социальной и	ИДК.УК-72- планирует виды
	профессиональной	деятельности и их
	деятельности	продолжительность на основе
		здоровьесберегающей концепции
		ИДК.УК-73- изучает способы
		достижения оптимального уровня
		физической подготовленности и
		использует их для коррекции
		изменений при необходимости

3.2. Виды профессиональной деятельности, на основе формируемых при реализации дисциплины Б1.В.16 Элективные курсы по физической культуре и спорту компетенций:

Тип задач профессиональной деятельности

- медицинский,
- организационно-управленческий

Виды задач профессиональной деятельности:

## медицинский:

- выполнение клинических лабораторных исследований;
- оказание экстренной медицинской помощи. организационно-управленческий:
- аналитическое обеспечение проведения клинических лабораторных исследований;
- организация проведения клинических лабораторных исследований.
- 3.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине выражаются в знаниях, умениях, навыках и (или) опыте деятельности, характеризуют этапы формирования компетенций и обеспечивают достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы. Результаты обучения по дисциплине соотнесены с индикаторами достижения компетенций

## 4. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

		Семестры					
Вид учебной работы	Всего	№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6
	часов	часов	часов	часов	часов	часов	часов
1	2	3	4	5	6	7	8
Аудиторные занятия (всего), в том числе:	328	54	54	54	54	54	58
Практические занятия (ПЗ),	216	36	36	36	36	36	36

Самостоятельная студента (СРС) в том числе:	работа	112	18	18	18	18	18	22
Подготовка к занятиям (ПЗ)		24	4	4	4	4	4	4
Подготовка к текущему контролю (ПТК))		50	8	8	8	8	8	10
Подготовка к промежуточной аттестации (ППА)		38	6	6	6	6	6	8
Вид	зачет (3)	-	ı	3	ı	3	-	3
промежуточной аттестации	экзамен (Э)	1	1	1	1	1	-	-
ИТОГО: Общая	час.	328	54	54	54	54	54	58
трудоемкость	3ET		-	-	-	-	-	-

4.2. Содержание дисциплины 4.2.1. Темы лекций и количество часов по семестрам изучения дисциплины

№	Темы практических занятий	Часы	
1	2	3	
	Баскетбол		
	Семестр 1		
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	8	
2.	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.	20	
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход		
4.	<b>Прием контрольно-зачетных нормативов.</b> Учебно-контрольные нормативы (УКН)	4	
Итого	о часов в семестре	36	
No	Темы практических занятий	Часы	
1	2	3	
	Волейбол		
Семестр 1			
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений	8	

	по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и	
	специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения,	
	скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые	
	упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции.	
	Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	
_	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная,	
2.	физкультурно-оздоровительная деятельность	20
	Краткие правила. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.	
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	4
4.	<b>Прием контрольно-зачетных нормативов.</b> Учебно-контрольные нормативы (УКН)	4
Итог		26
	о часов в семестре	36
No	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Фитнес	
	Семестр 1	
	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений	
	по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и	
1	специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения,	0
1.	скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые	8
	упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции.	
	Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	
	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная,	
_	физкультурно-оздоровительная деятельность	
2.	Классическая аэробика, степ-аэробика, фитбол, силовой фитнес, пилатес,	20
	стретчинг	
	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	
3.	Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	4
	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы	
4.	(УКН)	4
Итог	о часов в семестре	36
No	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Легкая атлетика	
	Семестр 1	I
	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений	
	по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и	
	специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения,	
1.	скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые	8
	упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции.	
	Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	
	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная,	
2	физкультурно-оздоровительная деятельность	20
2.	Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и	20
	низкого старта. Бег на различные спринтерские дистанции. Специальные	
	прыжковые упражнения.	
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4
٥.	Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	•
4	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы	Л
4.		4

Итого	о часов в семестре	36
№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской	
	группы	
	Семестр 1	
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).	
	Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных	8
	двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)	
2.	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная,	
	физкультурно-оздоровительная деятельность	
	Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения	
	общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой,	20
	траекторией, ритмом, темпом.	
	Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Аэробные	
	упражнения легкой и средней интенсивности. Упражнения на растяжку.	
	Релаксация и расслабление.	
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4
	Скандинавская ходьба	
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы	_
4.	(УКН)	4
Итого	о в семестре	36
No	Темы практических занятий	Часы
1	у	3
	Баскетбол	3
	Семестр 2	
	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений	
	по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и	
1	специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения,	
1.	скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые	8
	упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции.	
	Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	
	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная,	
2.	физкультурно-оздоровительная деятельность	20
	Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.	
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4
٥.	Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	4
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы	4
7,	(УКН)	-
Итого	о часов в семестре	36
№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Волейбол	
	Семестр 2	
	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений	
	по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и	
1.	специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения,	8
1.	скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые	8
	_	
	упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	

	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная,	
2.	физкультурно-оздоровительная деятельность	20
	Краткие правила. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.	
	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	
3.	Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	4
	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы	
4.	(УКН)	4
Итого	о часов в семестре	36
№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
1	Фитнес	3
	Семестр 2	
	Раздел 1. Общефизическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по	
	развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной	
1.	выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-	8
	силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на	
	средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в	
	длину с места толчком с двух ног.	
2	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная,	20
2.	физкультурно-оздоровительная деятельность	20
	Классическая аэробика, степ-аэробика, силовой фитнес, пилатес, стретчинг	
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4
	Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы	4
	(VKH)	
	о часов в семестре	36
No	Темы практических занятий	Часы
1		
<b></b>	2	3
	Легкая атлетика	3
	Легкая атлетика  Семестр 2	3
	Легкая атлетика  Семестр 2  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений	3
	Легкая атлетика  Семестр 2  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и	3
1	Легкая атлетика  Семестр 2  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения,	
1.	Легкая атлетика  Семестр 2  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые	8
1.	Легкая атлетика  Семестр 2  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции.	
1.	Легкая атлетика  Семестр 2  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	
1.	Легкая атлетика  Семестр 2  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции.	
	Пегкая атлетика  Семестр 2  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность	8
1.	Пегкая атлетика  Семестр 2  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и	
	Пегкая атлетика  Семестр 2  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность	8
	Пегкая атлетика  Семестр 2  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и	8
2.	Пегкая атлетика  Семестр 2  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и низкого старта. Бег на различные спринтерские дистанции. Специальные	8 20
	Пегкая атлетика  Семестр 2  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и низкого старта. Бег на различные спринтерские дистанции. Специальные прыжковые упражнения.	8
2.	Пегкая атлетика  Семестр 2  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и низкого старта. Бег на различные спринтерские дистанции. Специальные прыжковые упражнения.  Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	8 20 4
2.	Пегкая атлетика  Семестр 2  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность  Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и низкого старта. Бег на различные спринтерские дистанции. Специальные прыжковые упражнения.  Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	8 20
2. 3. 4.	Пегкая атлетика  Семестр 2  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность  Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и низкого старта. Бег на различные спринтерские дистанции. Специальные прыжковые упражнения.  Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)	8 20 4
2. 3. 4. Итого	Пегкая атлетика  Семестр 2  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность  Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и низкого старта. Бег на различные спринтерские дистанции. Специальные прыжковые упражнения.  Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)	8 20 4 4 36
2. 3. 4.	Пегкая атлетика  Семестр 2  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность  Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и низкого старта. Бег на различные спринтерские дистанции. Специальные прыжковые упражнения.  Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)	8 20 4 4
2. 3. 4. Итого	Пегкая атлетика  Семестр 2  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность  Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и низкого старта. Бег на различные спринтерские дистанции. Специальные прыжковые упражнения.  Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)  о часов в семестре  Темы практических занятий	8 20 4 4 36 Часы
2. 3. 4. Итого	Пегкая атлетика  Семестр 2  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность  Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и низкого старта. Бег на различные спринтерские дистанции. Специальные прыжковые упражнения.  Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)  о часов в семестре  Темы практических занятий	8 20 4 4 36 Часы

	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).	
1.	Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных	8
1.	двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)	
	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная,	
	физкультурно-оздоровительная деятельность	
	Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения	
2.	общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой,	20
2.	траекторией, ритмом, темпом.	
	Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Аэробные	
	упражнения средней интенсивности. Релаксация и дыхательные техники	
	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	
3.		4
	Скандинавская ходьба	
_	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы	4
4.	(YKH)	4
Итог	о часов в семестре	36
No	Темы практических занятий	Часы
1	темы практических занятии 2	3
1	Баскетбол	3
	Семестр 3	
	1	
	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений	
	по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и	
1.	специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые	8
	упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции.	
	Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	
	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная,	
2.	физкультурно-оздоровительная деятельность	20
۷.	Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.	20
	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	
3.	Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	4
	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы	
4.	(УКН)	4
Mmon		26
	о часов в семестре	36
<b>№</b> 1	Темы практических занятий 2	<b>Часы</b> 3
1	Волейбол	3
	Семестр 3	
	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений	
	по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и	
	специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения,	
1.	скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые	8
	упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции.	
	Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	
	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная,	
2.	физкультурно-оздоровительная деятельность	20
	Краткие правила. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.	20
	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	
3.	Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	4
<u> </u>	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы	
4.	(УКН)	4
	( × + u + y	L

Итого	о часов в семестре	36
№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Фитнес	
	Семестр 3	
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции.	8
2.	Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность  Классическая аэробика, степ-аэробика, силовой фитнес, пилатес, стретчинг	20
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)	4
Итого	о часов в семестре	36
No	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Легкая атлетика	_
	Семестр 3	
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	8
2.	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и низкого старта. Бег на различные спринтерские дистанции. Специальные прыжковые упражнения.	20
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	4
4.	<b>Прием контрольно-зачетных нормативов.</b> Учебно-контрольные нормативы (УКН)	4
	о часов в семестре	36
No	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы	
1.	Семестр 3  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).  Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)	8
2.	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.	20

3. Скандинавская ходьба  4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)  Итого часов в семестре  № Темы практических занятий  1 2  Баскетбол  Семестр 4  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной вымосливости, координации, бехорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения, Бет на средние и длинные дистанции. Бет на короткие дистанции. Техника прыжка в длипу с места толчком с двух пог.  Раздел 2. Избранный выд спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная леятельность. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.  3. Крас по пересеченной местности. Пеший поход  Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)  Итого часов в семестре  Волейбол  Семестр 4  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выпосливости, коорфинации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бет на средние и длинные дистанции. Бет на короткие дистанции. Техника прыжка в длипу с места толчком с двух пот. Семестр 4.  Раздел 2. Избранный выд спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны. Раздел 2. Избранный выд спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Крос по пересеченной местности. Пеший поход Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)  Итого часов в семестре  Темы практических занятий  1 2  Вини практических занятий  1 2  Вадел 2. Избранный выд спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правительная деятельность Краткие пра		Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Аэробные упражнения средней интенсивности.	
<ul> <li>Скапдинавская ходьба</li> <li>Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)</li> <li>Итого часов в семестре</li> <li>№ Темы практических запятий</li> <li>1 2</li> <li>Баскстбол</li> <li>Семестр 4</li> <li>Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.</li> <li>Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.</li> <li>Ваздел 3. Порфессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход</li> <li>Прием контрольно-зачетных пормативов. Учебно-контрольные пормативы (УКН)</li> <li>Итого часов в семестре</li> <li>№ Темы практических занятий</li> <li>2</li> <li>Волейбол</li> <li>Семестр 4</li> <li>Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длипу с места толчком с двух пот.</li> <li>Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Техника и тактика натктика нападения. Техника и тактика обороны.</li> <li>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход</li> <li>Чизкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Техника и тактика нападения. Техника и тактика нападения. Техника и тактика нап</li></ul>		Релаксация и дыхательные техники	
Метого часов в семестре   Темы практических занятий   1   2   2	4		3.
№         Темы практических занятий           1         2           Баскетбол           Семестр 4           Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основых двигательных качеств: воспитание общей и специальной выпосливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.           2.         Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительна деятельность Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.           3.         Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход           4.         (УКН)           Итого часов в семестре           №         Темы практических занятий           1         2           Волейбол           Семестр 4           Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выпосливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на серение и длинные дистанции. Бет на короткие дистанции. Техника прыжка в длипу с места толчком с двух ног.           2.         фаздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. Кратке и правил	4		4.
№         Темы практических занятий           1         2           Баскетбол           Семестр 4           Раздел 1. Обшая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростио-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бет на средние и длиниые дистанции. Бет на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.           2.         Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.           3.         Кросс по пересеченной местности. Пеший поход           4.         Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)           Итого часов в семестре           №         Темы практических занятий           1         2           Волейбол           Семестр 4           Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выпосливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств; пибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бет на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.           2.         Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, Красти прыжка в длину с места толчком с двух ног.           2. <td>36</td> <td></td> <td>Итог</td>	36		Итог
Теместр 4  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выпосливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанщии. Бег на короткие дистанщии. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.  З. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросе по пересеченной местности. Пеший поход  4. (УКН)  Итого часов в семестре  № Темы практических занятий  1 2  Волейбол  Семестр 4  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выпосливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.  Кросс по пересеченной местности. Пеший поход Прием контрольно-зачетных пормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)  Итого часов в семестре  № Темы практических занятий  1 2	Часы	-	
Темьи практических занятий  Темьи празвитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длипу с места толчком с двух пог.  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.  З. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход  Присм контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)  Итого часов в семестре  № Темы практических занятий  2 Волейбол  Семестр 4  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств; воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средине и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.  7 Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)  Итого часов в семестре  № Темы практических занятий  1 2	<del>часы</del>	темы практических занятии 2	
Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.  З. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход  Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)  Итого часов в семестре  № Темы практических занятий  1 2  Волейбол  Семестр 4  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны. Кросс по пересеченной местности. Пеший поход  1. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход  Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)  Итого часов в семестре  № Темы практических занятий  1 2		Баскетбол	-
Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.  З. Кросс по пересеченной местности. Пеший поход Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)  Итого часов в семестре  Волейбол  Семестр 4  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны. Кросс по пересеченной местности. Пеший поход  Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)  Итого часов в семестре  № Темы практических занятий  1 2			
<ul> <li>2. физкультурно-оздоровительная деятельность Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.</li> <li>3. Раздел З. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход</li> <li>4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)</li> <li>Итого часов в семестре</li> <li>№ Темы практических занятий</li> <li>1</li> <li>2</li> <li>Волейбол</li> <li>Семестр 4</li> <li>Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.</li> <li>Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.</li> <li>3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход</li> <li>4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)</li> <li>Итого часов в семестре</li> <li>№ Темы практических занятий</li> <li>1 2</li> </ul>	8	по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	1.
<ul> <li>Кросс по пересеченной местности. Пеший поход         Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)         Могото часов в семестре         № Темы практических занятий         Волейбол         </li> <li>Семестр 4</li> <li>Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.</li> <li>Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.</li> <li>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход</li> <li>Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)</li> <li>Итого часов в семестре</li> <li>Темы практических занятий</li> <li>2</li> </ul>	20	физкультурно-оздоровительная деятельность	2.
№         Темы практических занятий           1         2           1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.           Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.           3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход           4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)           Итого часов в семестре         Темы практических занятий           1         2	4		3.
№         Темы практических занятий           1         2           1. Семестр 4           1. Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.           2. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.           3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход           4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)           Итого часов в семестре           № Темы практических занятий         1           1         2	4		4.
Волейбол  Семестр 4  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.  З. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход  Итого часов в семестре  Темы практических занятий  Темы практических занятий	36		
Темы правила. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.  1. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход  1. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход  4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)  № Темы практических занятий  1 2	Часы	•	
Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.  Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)  Итого часов в семестре  Темы практических занятий  1 2	3	_	1
Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.  Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход  Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)  Итого часов в семестре  Темы практических занятий  Темы практических занятий			
<ul> <li>Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.</li> <li>3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход</li> <li>4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)</li> <li>Итого часов в семестре</li> <li>№ Темы практических занятий</li> <li>1</li> <li>2</li> </ul>	8	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции.	1.
S.       Кросс по пересеченной местности. Пеший поход         4.       Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)         Итого часов в семестре       №         №       Темы практических занятий         1       2	20	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность	2.
4.       (УКН)         Итого часов в семестре          №       Темы практических занятий         1       2	4		3.
№         Темы практических занятий         1           1         2	4		4.
1 2	36		
	Часы		№
Митилл	3		1
Семестр 4		Фитнес	

по развитию основных двигательных качеств; воспитание общей и специальной выпосливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в дилиту с места толчком с двух пот.  2. Раздел 2. Избрапный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровика, степ-аэробика, степ-аробика, степо-аробика, степо-аробика, степ-аробика, степ-аробика, степо-ароб		100	
1. специальной выпосливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств; гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Вст на средние и длинные дистанщии. Вст на короткие дистанщии. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.  2. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Классическая аэробика, степ-аэробика, силовой фитнес, пилатес, стретчинг Классическая аэробика, степ-аэробика, силовой фитнес, пилатес, стретчинг Кросс по пересеченной местности. Пеший поход  4. УКИ)  Итого часов в семестре  36 Часы  7 Темы практических занятий  2 Легкая атлетика  Семестр 4  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые окоростно-оздоровительная леятельность.  2. Кратки правика в длину с места толчком с двух ног.  2. Кратки правика в длину с места толчком с двух ног.  2. Кратки правика подпотра, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная леятельность.  3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ШПФП) кросс по пересеченной местности. Пеший поход  4. (УКК)  Итого часов в семестре  3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ШПФП) кросс по пересеченной местности. Пеший поход  4. (УКК)  Итого часов в семестре  3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ШПФП) кросс по пересеченной местности. Пеший поход  4. (УКК)  4. Общая физическая подготовка (ОФП).  3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) кросс по пересеченной местности. Пеший поход  4. Общая физическая подготовка (ОФП).  4.		Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений	
<ul> <li>скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бет на средние и длинные дистанции. Бет на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух вог.</li> <li>Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Классическая зоробика, степ-аэробика, силовой фитнее, пилатее, стретчинг Кросс по пересеченной местности. Пепий поход (УКН)</li> <li>Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)</li> <li>2</li> <li>За Темы практических занятий</li> <li>2</li> <li>За Темы практических занятий</li> <li>2</li> <li>За Темы практических занятий</li> <li>Семестр 4</li> <li>Раздел 1. Общая физическая подтотовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выпосливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бет на средние и длинные дистанщии. Бет на короткие дистанщии. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.</li> <li>Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность</li> <li>Краткие правила. Основы техники ходьбы и бета. Техника бета с высокого и изкого старта. Бет на различные длиные дистанции. Специальные прыжковые упражнения.</li> <li>В Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подтотовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход</li> <li>Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)</li> <li>Итого часов в семестре</li> <li>№ Темы практических занятий</li> <li>Часы</li> <li>Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы</li> <li>Семестр 4</li> <li>Раздел 1. Общая физическая подтотовка (ОФП). Оздоровительных хачеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)</li> <li>Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятель</li></ul>		1	
скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражвения. Бет на средние ил длинные дистанции. Техника прыжка в длипу с места толчком с двух ног.  2. Физкультурно-оздоровительныя деятельность Классическая аэробика, степ-аэробика, силовой фитнее, пилатее, стретчинг Классическая подтотовка (ППФП) (УКН)  4. Прием контрольно-зачетных пормативов. Учебно-контрольные пормативы (УКН)  1. Сместр 4  Раздел 1. Общая физическая подтотовка (ОФП). Комплексы упражнений поразвитию основных двитательных качеств: воспитание общей и специальной выпосливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражиения. Специальные беговые упражиения вид спорта, физиультурно-силовых качеств, ибкости, силы. Специальные дистанции. Стециальные прыжковые упражиения вид спорта, физкультурно-оздоровительная деятельность  2. Краткие правила. Основы техники ходьбы и бета. Техника бета с высокого и инзкого старта. Бет на различные длиные дистанции. Специальные прыжковые упражиения  3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подтотовка (ППФП) (УКН)  Итото часов в семестре  4. Прием контрольно-зачетных пормативов. Учебно-контрольные пормативы (УКН)  Итото часов в семестре  5. Кратки правила. Основы техники ходьбы и бета. Техника бета с высокого и нежения правитию сеновных другаемений правитировные прижковые упражиений правитировные прижковые упражиений правитировные другаемений другаемений правитировным другаемений правитировным другаемений другаемений друга	1	специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения,	Q
Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.  Раздел 2. Избранный вид спорта, фазкультурно-епортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Классическая аэробика, степ-аэробика, силовой фитнее, пилатее, стретчинг Классическая подтотовка (ПиФп) (УКН)  4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)  1. Сместр 4  Раздел 1. Общая физическая подтотовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения, бет а средние и длинные дистанции. Скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения в дли спорта, физультурно-оздоровительная деятельность  Краткие правила. Основы техники ходьбы и бета. Техника бета с высокого и низкого старта. Бет на различные длиные дистанции. Специальные прыжковые упражиения.  2. Краткие правила. Основы техники ходьбы и бета. Техника бета с высокого и низкого старта. Бет на различные длиные дистанции. Специальные прыжковые упражиения.  3. Красса 3. Профессионально-прикладиая физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход  4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)  Итото часов в семсстре  № Темы практических занятий часы (УКН)  Итото часов в семсстре  № Темы практических занятий для специальной медицинской групны  Семестр 4  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бет, комплексы упражнений по развитию основных двитательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)  20. Раздел	1.	скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые	0
Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.  Раздел 2. Избранный вид спорта, фазкультурно-епортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Классическая аэробика, степ-аэробика, силовой фитнее, пилатее, стретчинг Классическая подтотовка (ПиФп) (УКН)  4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)  1. Сместр 4  Раздел 1. Общая физическая подтотовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения, бет а средние и длинные дистанции. Скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения в дли спорта, физультурно-оздоровительная деятельность  Краткие правила. Основы техники ходьбы и бета. Техника бета с высокого и низкого старта. Бет на различные длиные дистанции. Специальные прыжковые упражиения.  2. Краткие правила. Основы техники ходьбы и бета. Техника бета с высокого и низкого старта. Бет на различные длиные дистанции. Специальные прыжковые упражиения.  3. Красса 3. Профессионально-прикладиая физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход  4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)  Итото часов в семсстре  № Темы практических занятий часы (УКН)  Итото часов в семсстре  № Темы практических занятий для специальной медицинской групны  Семестр 4  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бет, комплексы упражнений по развитию основных двитательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)  20. Раздел		упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции.	
2. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Классическая зоробика, степ-аэробика, спользов физическая подтотовка (ППФП) кросе по пересеченной местности. Пеший поход  4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)  Итого часов в семестре  В Темы практических занятий  1. 2  В Темы практических занятий  1. Соместр 4  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств; воспитание общей и специальной выносливости, коюрдинации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения, Бег на средние и ллинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух пог.  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. Краткие правила. Основы техники хольбы и бега. Техника бега с высокого и низкого старта. Бег на различные дистанции. Специальные прыжковые упражнения.  3. Раздел 3. Профессионально-прикладиая физическая подготовка (ППФП) кросе по пересеченной местности. Пеший поход  4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)  Итого часов в семестре  2 Физкультурно-оздоровительные занятия для специальные нормативы (УКН)  Семестр 4  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)  2 Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимпастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнения и дыхательная. Силовые упражнения с использованием легких спарядов (гаптели, мячи, физкультурно-опортивная упражнения с редней интенсивности  20  20  21 Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная гимпастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнения и дыхательная. Силовые упражнения с использова		1	
2. Мязкультурно-оздоровительная деятельность Классическая аэробика, степ-аэробика, силовой фитнее, пилатее, стретчинт Классическая аэробика, степ-аэробика, силовой фитнее, пилатее, стретчинт Кросс по пересеченной местности. Пеший поход Прием контрольно-зачстных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)  Итого часов в семестре Заб Темы практических занятий 1 2 3 3  Вагкая атлетика Семестр 4  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выпосливости, координации движений, екорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.  Раздел 2. Избранный вид спорта, физультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и пизкого старта. Бег па различные длиные дистанции. Специальные прыжковые упражнения.  3. Кросс по пересеченной местности. Пеший поход Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)  Итого часов в семестре 36 № Темы практических занятий часы (УКН)  Итого часов в семестре 36 № Темы практических занятий часы (УКН)  Семестр 4  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительные занятия для специальной медицинской группы Семестр 4  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)  2 Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная подготовка (ОФП). Оздоровительная подготовка (ОФП). Озд			
Классическая аэробика, степ-аэробика, силовой фитнес, пилатес, стретчинг         Раздел 3. Профессионально-прикладиая физическая подготовка (ППФП)         4           Кросс по пересеченной местности. Пеший поход         4           Итого часов в семестре         36           № Темы практических занятий         Часы           1         2           Лсгкая атлетика           Семестр 4           Раздел I. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выпосливости, кооррипации движений; коорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бет на средние и длинные дистапции. Бет на короткие дистапции. Техника прыжка в длину с места толуком с двух ног.         8           Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность         20           Краские правила. Основы техники ходьбы и бета. Техника бега с высокого и низкого старта. Бет на различные длиные дистанции. Специальные прыжковые упражнения.         4           Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход         4           Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)         4           Итого часов в семестре         36           №         Темы практических занятий         4           Игого часов в семестр 4         1         2 <t< td=""><td>2</td><td>=</td><td>20</td></t<>	2	=	20
3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросе по пересеченной местности. Пеший поход  4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)  Итого часов в семестре  7. Темы практических занятий  7. Петкая атлетика  Семестр 4  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скорости основных качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность  Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и пизкого старта. Бег на различные длиные дистанции. Специальные прыжковые упражисния.  3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросе по пересеченной местности. Пеший поход  4. (УКН)  Итого часов в семестре  7. Темы практических занятий  7. 2  7. Темы практических занятий  7. Семестр 4  7. Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).  7. Оздоровительные занятия для специальной медицинской группы  8. Темы практических занятий по развитию осповных двитательных качеств (выпосливости, быстроты, силы, гибкости)  7. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-озлоровительная деятельность  7. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражлений, выполивемых с разпой амплитудой, траскторисй, ритмом, темпом.  7. Оздоровительная гимпастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражлений, выполняемых с разпой амплитудой, траскторией, ритмом, темпом.  7. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражлений, выполняемых с разпой амплитудой, траскторией, ритмом те	2.		20
3.         Кросс по пересеченной местности. Пеший поход         4           4.         (УКН)         4           Итого часов в семестре         36           № Темы практических занятий         Часы           1         2         3           Јегкая атлетика           Семестр 4           Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выпосливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения бет на средние и длинные дистанщии. Бет на короткие дистапщии. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.         8           Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность прыжковые упражнения.         20           2.         Краткие правила. Основы техники ходьбы и бета. Техника бета с высокого и низкого старта. Бет на различные длиные дистанции. Специальные прыжковые упражнении.         4           3.         Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ШФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход         4           4.         (УКН)         4           Итого часов в семестре         36           №         Темы практических занятий         4           1         2           Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы         3 </td <td></td> <td></td> <td></td>			
4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные пормативы (УКН)  № Темы практических занятий  1 2 3 3  ————————————————————————————————	3.		4
4.         (УКН)         4           Итого часов в семестре         36           № Темы практических занятий         Часы           1         2         3           Семестр 4           1.         Семестр 4         Каратино основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выпосливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения бег на средние и длинные дистанции. Бет на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.         Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность         20           2.         Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и низкого старта. Бег на различные длиные дистанции. Специальные прыжковые упражнения.         4           3.         Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход         4           4.         Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)         4           Итого часов в семестре         36           №         Темы практических занятий         Часы           1         2         3           Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской групны         4           1         Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).         Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных			
Метого часов в семестре   36	4		4
№ Темы практических занятий         Часы           1         2         3           Легкая атлетика           Семестр 4           Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростпо-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длипу с места толчком с двух ног.         Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность         20           Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и низкого старта. Бег на различные длиные дистанции. Специальные прыжковые упражнения.         4           3.         Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход         4           4.         Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)         4           Итого часов в семестре         36           №         Темы практических занятий         Часы 3           1         2         3           Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы           Семестр 4           1.         Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливос		(VKH)	'
1   2   Легкая атлетика   3   3   3   3   3   3   3   3   3	Итог	о часов в семестре	36
1   2   Легкая атлетика   3   3   3   3   3   3   3   3   3	No	Темы практических занятий	Часы
Тегкая атлетика  Семестр 4  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и низкого старта. Бег на различные длиные дистанции. Специальные прыжковые упражнения.  3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход  4. (УКН)  Итого часов в семестре  № Темы практических занятий  4 часы  2 Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы  Семестр 4  1. Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)  2. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная дсятьютью Соновная гимнастика: суставная и дыхательная. Силовые упражнения с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные упражнения средней интенсивности		•	3
Семестр 4         Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростис-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.         8           Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и низкого старта. Бег на различные длиные дистанции. Специальные прыжковые упражнения.         4           З. Красс по пересеченной местности. Пеший поход         4           Итого часов в семестре         36           №         Темы практических занятий         4 асместр 4           1. Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)         8           2. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Силовые упражнения с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные упражнения средней интенсивности			
1.         Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростио-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.         8           2.         Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и низкого старта. Бег на различные длиные дистанции. Специальные прыжковые упражнения.         4           3.         Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ШФП) (УКН)         4           Итого часов в семестре         36           №         Темы практических занятий         4           1         2         3           Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы         2           Семестр 4         1.         Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)         8           2.         Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траскторисй, ритком, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Силовые упражнения с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные упражнения			
1. по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств; гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бет на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и низкого старта. Бег на различные длиные дистанции. Специальные прыжковые упражнения.  3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН) Итого часов в семестре  36  Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы  Семестр 4  1. Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Силовые упражнения с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные упражнения с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные упражнения средней интенсивности			1
1. специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бет на средние и длинные дистанции. Бет на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и низкого старта. Бег на различные длиные дистанции. Специальные прыжковые упражнения.  3. Красс по пересеченной местности. Пеший поход  Ирием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН) Итого часов в семестре  Зб.  Темы практических занятий Часы  2 Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы  Семестр 4  1. Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)  2. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Силовые упражнения с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные упражнения с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные упражнения с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные упражнения с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные упражнения с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные упражнения с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные упражнения с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные упражнения с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные		•	
1. скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и низкого старта. Бег на различные длиные дистанции. Специальные прыжковые упражнения.  2. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ШПФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход  4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)  Итого часов в семестре  № Темы практических занятий  1 2 3  Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы  Семестр 4  1. Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительнах качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)  2. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траскторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Силовые упражнения с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные упражнения средней интенсивности		<u> </u>	
скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и низкого старта. Бег на различные длиные дистанции. Специальные прыжковые упражнения.  3. Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и низкого старта. Бег на различные длиные дистанции. Специальные прыжковые упражнения.  4. Итого часов в семестре прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН) Итого часов в семестре забизкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы Семестр 4  1. Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительнах качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости) 2. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Силовые упражнения с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные упражнения средней интенсивности	1		8
Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность  Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и низкого старта. Бег на различные длиные дистанции. Специальные прыжковые упражнения.  3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход  4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)  Итого часов в семестре  36  Темы практических занятий  1 2 3  Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы  Семестр 4  1. Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)  2. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Силовые упражнения с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные упражнения с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные упражнения средней интенсивности	1.	скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые	
Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и низкого старта. Бег на различные длиные дистанции. Специальные прыжковые упражнения.  3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход  4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН) Итого часов в семестре  36 № Темы практических занятий Часы 1 2 3  Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы  Семестр 4  1. Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)  2. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Силовые упражнения с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные упражнения средней интенсивности		упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции.	
Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и низкого старта. Бег на различные длиные дистанции. Специальные прыжковые упражнения.  3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход  4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН) Итого часов в семестре  36 № Темы практических занятий Часы 1 2 3  Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы  Семестр 4  1. Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)  2. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Силовые упражнения с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные упражнения средней интенсивности		Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	
2.       физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и низкого старта. Бег на различные длиные дистанции. Специальные прыжковые упражнения.       20         3.       Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход       4         4.       Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)       4         Итого часов в семестре       36         №       Темы практических занятий       Часы 3         1       2       3         Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы         Семестр 4         1.       Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)       8         2.       Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траскторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Силовые упражнения с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные упражнения средней интенсивности			
<ul> <li>Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и низкого старта. Бег на различные длиные дистанции. Специальные прыжковые упражнения.</li> <li>Раздел З. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход</li> <li>Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)</li> <li>Темы практических занятий</li> <li>Темы практических занятий</li> <li>Темы практических занятий</li> <li>Семестр 4</li> <li>Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)</li> <li>Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.</li> <li>Оздоровительная тимнастика: суставная и дыхательная. Силовые упражнения с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные упражнения средней интенсивности</li> </ul>			
низкого старта. Бег на различные длиные дистанции. Специальные прыжковые упражнения.  3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход  4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)  Итого часов в семестре  36 № Темы практических занятий  1 2 3  Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы  Семестр 4  1. Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительных ачеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)  2. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Силовые упражнения с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные упражнения средней интенсивности	2		20
прыжковые упражнения.       4         3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход       4         4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)       4         Итого часов в семестре       36         № Темы практических занятий       Часы 3         Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы       4         Семестр 4       Семестр 4         1. Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)       8         2. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Силовые упражнения с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные упражнения средней интенсивности	2.		20
3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход  4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)  4 Итого часов в семестре  36  № Темы практических занятий  4 исы  2 3  Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы  Семестр 4  1. Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)  2. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Силовые упражнения с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные упражнения средней интенсивности		1	
<ul> <li>Кросс по пересеченной местности. Пеший поход         <ul> <li>Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)</li> <li>Итого часов в семестре</li> <li>Темы практических занятий</li> <li>Часы</li> <li>Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы</li> </ul> </li> <li>Семестр 4</li> <li>Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).         <ul> <li>Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)</li> </ul> </li> <li>Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность         <ul> <li>Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.</li> <li>Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Силовые упражнения с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные упражнения средней интенсивности</li> </ul></li></ul>			
<ul> <li>Кросс по пересеченной местности. Пеший поход         Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)         Итого часов в семестре         </li> <li>№ Темы практических занятий</li> <li>Часы 3</li> <li>Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы</li> <li>Семестр 4</li> <li>Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).</li></ul>	3.		4
<ul> <li>Темы практических занятий</li> <li>Дасы</li> <li>Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы</li> <li>Семестр 4</li> <li>Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).</li> <li>Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)</li> <li>Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность</li> <li>Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.</li> <li>Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Силовые упражнения с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные упражнения средней интенсивности</li> </ul>	- '		
Итого часов в семестре         36           №         Темы практических занятий         Часы           1         2         3           Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы           Семестр 4         1.         Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).         Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)         8           2.         Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность         Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.         20           Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Силовые упражнения с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные упражнения средней интенсивности         20	4	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы	4
№         Темы практических занятий         Часы           1         2         3           Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы           Семестр 4         1.         Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)         8           2.         Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Силовые упражнения с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные упражнения средней интенсивности	т.	(YKH)	
№         Темы практических занятий         Часы           1         2         3           Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы           Семестр 4         1.         Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)         8           2.         Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Силовые упражнения с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные упражнения средней интенсивности	Итог	о часов в семестре	36
1 2 Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы  Семестр 4  1. Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)  2. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Силовые упражнения с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные упражнения средней интенсивности	No	Темы практических занятий	Часы
Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы  Семестр 4  1. Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)  2. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Силовые упражнения с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные упражнения средней интенсивности		2	
Группы  Семестр 4  1. Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)  2. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Силовые упражнения с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные упражнения средней интенсивности		Физиун тупно ознововитель и не запатна пла епенналь ней мелининемей	
Семестр 4  1. Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)  2. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Силовые упражнения с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные упражнения средней интенсивности		1 2	
1. Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)  2. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Силовые упражнения с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные упражнения средней интенсивности			
Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)  2. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Силовые упражнения с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные упражнения средней интенсивности		1	
Двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)  2. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Силовые упражнения с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные упражнения средней интенсивности	1.	• · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	0
2. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Силовые упражнения с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные упражнения средней интенсивности			0
физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Силовые упражнения с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные упражнения средней интенсивности		двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)	
Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.  Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Силовые упражнения с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные упражнения средней интенсивности	2.	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная,	
Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.  Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Силовые упражнения с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные упражнения средней интенсивности		физкультурно-оздоровительная деятельность	
общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Силовые упражнения с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные упражнения средней интенсивности			
траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Силовые упражнения с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные упражнения средней интенсивности			
Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Силовые упражнения с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные упражнения средней интенсивности			20
с использованием легких снарядов (гантели, мячи, фитболы). Аэробные упражнения средней интенсивности			
упражнения средней интенсивности			
		1 - 1 -	
VONTHOROUGH WOTOH WELL BOOOHOO HOTOHUW ANDOWNOWY			
Комплекс дыхательных и расслабляющих упражнений.		упражнения средней интенсивности	

3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Скандинавская ходьба	4
4.	<b>Прием контрольно-зачетных нормативов.</b> Учебно-контрольные нормативы (УКН)	4
Итого	о часов в семестре	36
No	Темы практических занятий	Часы
1	у	3
1	Баскетбол	3
	Семестр 5	
	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и	
1.	специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции.	8
	Техника прыжка вдлину с места толчком с двух ног.	
	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная,	
2.	физкультурно-оздоровительная деятельность Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.	20
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	4
4.	<b>Прием контрольно-зачетных нормативов.</b> Учебно-контрольные нормативы (УКН)	4
Итог	о часов в семестре	36
No	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Волейбол	
	Семестр 5	
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	8
2.	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.	20
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	4
4.	<b>Прием контрольно-зачетных нормативов.</b> Учебно-контрольные нормативы (УКН)	4
	о часов в семестре	36
№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Фитнес	
	Семестр 5	
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции.	8

Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.  Раздел 3. Нябранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность классическая аэробика, степ-аэробика, силовой фитнес, пилатес, стретчинг классическая аэробика, степ-аэробика, силовой физическая подготовка (ППФП) кросс по пересеченией местности. Пеший поход 4 мм 1 мм 1 мм 1 мм 2 мм 2 мм 2 мм 2 мм			T
20 физкультурно-оздоровительная деятельность классическая аробика, стел-аэробика, силовой фитнее, пилатее, стретчинт   3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)   Кросс по пересеченной местности. Пеший поход   4. Присм контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы   (VKH)   1		Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	
Классическая аэробика, степ-аэробика, силовой фитнес, пилатес, стретчинг			
3.         Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход         4           4.         Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)         4           №         Темы практических занятий         Часы (УКН)           №         Темы практических занятий         Часы (УКН)           1         2         3           Легкая атлетика           Семестр 5           Раздел 1. Общая физическая полготовка (ОФП). Комплексы упражлений по развитию основых диятельных качеств: военитапие общей и по развитию основых диятельных качеств: военитапие общей и по развитию основых диятельных качеств: военитапие общей и по развитию основых качеств, гибкости, силы. Специальные стовые упражления.         8           1.         специальной выпосливости, координации движений, скорости перемещения, скорости перемещения, по развитию основых качеств, гибкости, силы. Специальные дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух нот.         8           2.         Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-олоровительнае дистанции. Специальные прыжковые упражления.         4           3.         Раздел 3. Профессионально-прикладива физическая подготовка (ППФП) (УКП)         4           Итого часов в семестре         36           №         Темы практических занятий         Часы (УКП)           4.         Отого развительных качеств выпосливости, быстроты,	2.		20
4.   Кросс по пересеченной местности. Пеший поход   4.   (УКН)   Дриси контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы   4   (УКН)     Итого часов в семестре   36   36			
4. Прием контрольно-зачетных пормативов. Учебно-контрольные пормативы (УКН)  Итого часов в семестре  7. Темы практических запятий  7. Петкая атлетика  8. Петкая атлетика  9. Петкая атлетика  1. Педкав физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выпосливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бет па средние и длинные дистанции. Бет па короткие дистанции. Техника прыкжа выдину с места толчком с двух ног.  8. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-олдоровительная деятельность. Краткие правила. Основы техники ходьбы и бета. Техника бега с высокого и низкого старта. Бет на различные дистанции. Специальные прыжковые упражнения.  9. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход  4. (УКН)  Итого часов в семестре  7. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)  1. Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).  Оздоровительная ходьба и бет, комплексы упражиений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)  8. Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).  Оздоровительная ходьба и бет, комплексы упражиений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)  2. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражиений, выполняемых с разной амплитудой, тракторный, разнольные пиньаетия суставная и дыхательная. Упражнения для укрепления мини спины и пресса Релаксащия, зуготешная тренировка  8. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Скандинавская	3	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4
4. (УКН)  Итого часов в семестре  № Темы практических занятий  Петкая атлетика  Семестр 5  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выполности, коорелнации, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения, Бег на средние и диинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в дилиту е места толчком с двух пог.  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность  Краткие правила. Основы техники кодьбы и бега. Техника бега с высокого и низкого старта. Бег на различные дистанции. Специальные прыжковые упражнения.  3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход  4. (УКН)  Итого часов в семестре  № Темы практических занятий  Часы  1 22  Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы  Семестр 5  1. Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).  Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выпюсливости, быстроты, силы, гибкости)  Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выпюсливости, быстроты, силы, гибкости)  Оздоровительная гимпастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых е разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная тимпастика: сочетавная и дыхательная. Упражнения для укрепления мыпц стины и пресса Релаксация, аугогенная тренировка  3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Скандинавская ходьба  4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы  4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные норма			·
Му   Темы практических занятий   Часы	4		4
№         Темы практических заиятий         Часы           1         2         3           Осместр 5           Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и споразвитию основных двигательных качеств: воспитание общей и споразвитию основных двигательных качеств: воспитание, собростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения, Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ког.         8           Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-оздоровительная деятельность         20           Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и низкого старта. Бег на различные дистанции. Специальные прыжковые упражнения.         4           3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход.         4           4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)         4           4. Итого часов в семестре         36           №         Темы практических занятий         Часы           1         2         3           Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы         4           Семестр 5         1. Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).         Оздоровительныя кодьба и бет, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выполивемых с разной амплитудой, трактурно-оздоровительна дительность. О			
Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.  1. Семестр 5  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражлений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения, Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-епортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и низкого старта. Бег на различные дистанции. Специальные прыжковые упражления.  2. Красто по пересеченной местности. Пеший поход. 4. Прием контрольно-зачетных нормативов, Учебно-контрольные нормативы (УКН)  Итого часов в семестре  7. Темы практических занятий 7. Часы 7. Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы  Семестр 5  1. Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выпосливости, быстроты, силы, гибкости)  2. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимпастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траскторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимпастика: суставная и дыхательная. Упражнения для укрепления мышц спины и пресса Релаксация, аутогенная тренировка  3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (Скандинавская ходьба  4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)			
Петкая атлетика		•	
Семестр 5         Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств; воспитание общей и специальной выпосливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанщии. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.         8           Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-оздоровительная деятельность         20           2.         Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и пизкого старта. Бег на различные дистанции. Специальные прыжковые упражнения.         4           3.         Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход         4           4.         Прием контрольно-зачетных пормативов. Учебно-контрольные пормативы (УКН)         4           Итого часов в семестре         36           №         Темы практических занятий         4           Итого часов в семестре         36           №         Темы практических занятий         4           1         2         3           Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы         8           Семестр 5         1         Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)         8           2.         Р	1	_	3
Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выпосливости, координации движений, скорости перемещения, скорости перемещения, скорости перемещения, скорости перемещения, скорости перемещения, скорости перемещения, скоростино-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Основы техники ходьбы и бета. Техника бега с высокого и низкого старта. Бег на различные дистанции. Специальные прыжковые упражнения.  3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход  4. Прим контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)  Итого часов в семестре  36  № Темы практических занятий  4 зазарать за при за специальной медицинской группы  Семестр 5  1. Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)  22. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траскторией, ритмом, темпом. Оздоровительная тимнастика: суставная и дыхательная. Упражнения для укрепления мыппц спины и пресеа Релаксация, аутогенная тренировка  3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Скандинавская ходьба  4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)			
1. по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выпосливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и низкого старта. Бег на различные дистанции. Специальные прыжковые упражнения.  3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход  4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)  Семестр 5  1. Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бет, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)  2. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Упражнения для укрепления мыпщ стины и пресса Релаксация, аутогенная тренировка  3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Скандинавская ходьба  4. Прием контрольно-зачетных пормативов. Учебно-контрольные пормативы (УКН)			
1. специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и инзкого старта. Бег на различные дистанции. Специальные прыжковые упражнения.  3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ШФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход  Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)  Итого часов в семестре  36  Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы  Ссместр 5  1. Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)  2. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траскторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Упражнения для укрепления мыщц спины и пресса Релаксация, аутогенная тренировка  3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ШПФП) Скандинавская ходьба  4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы  4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы  4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы		Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений	
1. скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толуком с двух ног.  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и низкого старта. Бег на различные дистанции. Специальные прыжковые упражнения.  3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)  Итого часов в семестре  36 № Темы практических заиятий Часы 1 2 3  Физкультурно-оздоровительные заиятия для специальной медицинской группы  Семестр 5  1. Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двитательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)  2. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траскторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Упражнения для укрепления мыщи спины и пресса Релаксация, аутогенная тренировка  3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Скандинавская ходьба  4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)		по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и	
скоростно-силовых качеств, гиокости, силы. Специальные оеговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и низкого старта. Бег на различные дистанции. Специальные прыжковые упражнения.  3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход  4. (УКН)  Итого часов в семестре  7. Темы практических занятий 7. Темы практических занятий 7. Темы практических занятий 8. Темы практических занятий 9. Темы практическая подготовка (ППФП) 9. Темы практическая подготовка (ППФП) 9. Тема контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы 9. Темы практическая подготовка (ППФП) 9. Темы контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы 9. Темы практическая подготовка (ППФП) 9. Темы контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы 9. Темы контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы 9. Темы контрольно-томы практическая подготовка (ППФП) 9. Темы кон	1		S.
Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и низкого старта. Бег на различные дистанции. Специальные прыжковые упражнения.  3. Кросс по пересеченной местности. Пеший поход  4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)  Итого часов в семестре  36  № Темы практических занятий  4 часы  1 2  Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы  Семестр 5  1. Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)  2. Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)  2. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Упражнения для укрепления мыщи спины и пресса Релаксация, аутогенная тренировка  3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Скандинавская ходьба  4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)	1.	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	0
Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивиая, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и низкого старта. Бег на различные дистанции. Специальные прыжковые упражнения.  3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)  Итого часов в семестре З6 № Темы практических занятий Часы 1 2 3  Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы Семестр 5  1. Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости) Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Упражнения для укрепления мышц спины и пресса Релаксация, аутогенная тренировка  3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Скандинавская ходьба  4. Присм контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)		1 7 2	
<ul> <li>физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и низкого старта. Бег на различные дистанции. Специальные прыжковые упражнения.</li> <li>Раздел З. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход  Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)  Итого часов в семестре Зб  Темы практических занятий Часы  Темы практических занятий Часы  Темы практических занятий Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительные занятия для специальной медицинской группы Семестр 5  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости) Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная.Упражнения для укрепления мышц спины и пресса Релаксация, аутогенная тренировка</li> <li>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (Кандинавская ходьба)</li> <li>Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)</li> </ul>		i v	
<ol> <li>Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и низкого старта. Бег на различные дистанции. Специальные прыжковые упражнения.</li> <li>Раздел З. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход</li> <li>Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)</li> <li>Итого часов в семестре</li> <li>Темы практических занятий</li> <li>Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы</li> <li>Семестр 5</li> <li>Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).</li> <li>Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)</li> <li>Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность</li> <li>Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траскторией, ритмом, темпом.</li> <li>Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная.Упражнения для укрепления мышц спины и пресса Релаксация, аутогенная тренировка</li> <li>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</li> <li>Скандинавская ходьба</li> <li>Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)</li> </ol>		Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная,	
низкого старта. Бег на различные дистанции. Специальные прыжковые упражнения.  3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход  4. (УКН)  Итого часов в семестре  Темы практических занятий  Часы  1 2 33  Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы  Семестр 5  1. Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)  2. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Упражнения для укрепления мышц спины и пресса Релаксация, аутогенная тренировка  3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Скандинавская ходьба  4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)			
упражнения.  3. Раздел З. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход  4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)  Итого часов в семестре  36  № Темы практических занятий  4 часы  1 2 3  Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы  Семестр 5  1. Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)  2. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Упражнения для укрепления мышц спины и пресса Релаксация, аутогенная тренировка  3. Раздел З. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Скандинавская ходьба  4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)	2.		20
3.       Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход       4         4.       Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)       4         Итото часов в семестре       36         №       Темы практических занятий       Часы         1       2       3         Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы         Семестр 5         1.       Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)       8         2.       Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Упражнения для укрепления мышц спины и пресса Релаксация, аутогенная тренировка       20         3.       Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Скандинавская ходьба       4         4.       Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)       4		низкого старта. Бег на различные дистанции. Специальные прыжковые	
3.       Кросс по пересеченной местности. Пеший поход       4         4.       Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)       4         Итого часов в семестре       36         №       Темы практических занятий       Часы         1       2       3         Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы         Семестр 5         1.       Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)       8         2.       Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная.Упражнения для укрепления мышц спины и пресса Релаксация, аутогенная тренировка       20         3.       Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ШФП) Скандинавская ходьба       4         4.       Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)       4			
Кросс по пересеченнои местности. Пешии поход   1	3		4
4.       (УКН)       4         Итого часов в семестре       36         №       Темы практических занятий       Часы         1       2       3         Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы         Семестр 5       1.       Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).         Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)       8         2.       Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность         Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.         20         Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Упражнения для укрепления мышц спины и пресса Релаксация, аутогенная тренировка       20         3.       Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)         4         Скандинавская ходьба       4         4.       Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)	<i>J</i> .		7
№         Темы практических занятий         Часы           1         2         3           Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы           Семестр 5         1.         Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)         8           2.         Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Упражнения для укрепления мышц спины и пресса Релаксация, аутогенная тренировка         20           3.         Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ШПФП) Скандинавская ходьба         4           4.         Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)         4	4.		4
1         2         3           Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы           Семестр 5         Семестр 5           1.         Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)         8           2.         Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Упражнения для укрепления мышц спины и пресса Релаксация, аутогенная тренировка         20           3.         Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Скандинавская ходьба         4           4.         Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)         4	Итого	о часов в семестре	36
1         2         3           Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы           Семестр 5         Семестр 5           1.         Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)         8           2.         Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Упражнения для укрепления мышц спины и пресса Релаксация, аутогенная тренировка         20           3.         Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Скандинавская ходьба         4           4.         Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)         4	No	Темы практических занятий	Часы
Семестр 5   1.   Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)   8   2.   Раздел 2.   Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Упражнения для укрепления мышц спины и пресса Релаксация, аутогенная тренировка   20   3.   Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Скандинавская ходьба   4   Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)   4		•	
Семестр 5   1.   Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)   8   2.   Раздел 2.   Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Упражнения для укрепления мышц спины и пресса Релаксация, аутогенная тренировка   20   3.   Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Скандинавская ходьба   4   Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)   4		Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской	
<ol> <li>Семестр 5</li> <li>Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)</li> <li>Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Упражнения для укрепления мышц спины и пресса Релаксация, аутогенная тренировка</li> <li>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Скандинавская ходьба</li> <li>Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)</li> </ol>			
Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)  2. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Упражнения для укрепления мышц спины и пресса Релаксация, аутогенная тренировка  3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Скандинавская ходьба  4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)			
Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)  2. Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Упражнения для укрепления мышц спины и пресса Релаксация, аутогенная тренировка  3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Скандинавская ходьба  4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)	1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).	
<ul> <li>Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность         Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.         Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Упражнения для укрепления мышц спины и пресса Релаксация, аутогенная тренировка</li> <li>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)         Скандинавская ходьба</li> <li>Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)</li> </ul>			8
физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Упражнения для укрепления мышц спины и пресса Релаксация, аутогенная тренировка  3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Скандинавская ходьба  4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)		двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)	
Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Упражнения для укрепления мышц спины и пресса Релаксация, аутогенная тренировка  3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Скандинавская ходьба  4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)	2.	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная,	
общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Упражнения для укрепления мышц спины и пресса Релаксация, аутогенная тренировка  3. Раздел З. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Скандинавская ходьба  4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)		физкультурно-оздоровительная деятельность	
общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Упражнения для укрепления мышц спины и пресса Релаксация, аутогенная тренировка  3. Раздел З. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Скандинавская ходьба  4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)		Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения	
траекторией, ритмом, темпом. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Упражнения для укрепления мышц спины и пресса Релаксация, аутогенная тренировка  3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Скандинавская ходьба  4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)			20
укрепления мышц спины и пресса Релаксация, аутогенная тренировка  3. Раздел З. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Скандинавская ходьба  4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)		траекторией, ритмом, темпом.	20
Релаксация, аутогенная тренировка  3. Раздел З. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)  Скандинавская ходьба  4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)		Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная. Упражнения для	
3. Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Скандинавская ходьба 4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)		укрепления мышц спины и пресса	
Скандинавская ходьба  4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)		Релаксация, аутогенная тренировка	
Скандинавская ходьба  4. Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы (УКН)	3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	
(УКH) <sup>-</sup>			4
	4.		4
	**		2 -
	111010	web a wineerpe	l

№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Баскетбол	
	Семестр 6	
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	8
2.	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.	20
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4
4.	<b>Прием контрольно-зачетных нормативов.</b> Учебно-контрольные нормативы (УКН)	4
	о часов в семестре	36
№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Волейбол	
	Семестр 6	
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	8
2.	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Краткие правила. Техника и тактика нападения. Техника и тактика обороны.	20
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	4
4.	<b>Прием контрольно-зачетных нормативов.</b> Учебно-контрольные нормативы (УКН)	4
Итого	о часов в семестре	36
№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Фитнес	
	Семестр 6	
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	8
2.	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность  Классическая аэробика, степ-аэробика, силовой фитнес, пилатес, стретчинг	20
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4
~ •	1 - margare et exporposonomination infinitional francisco de francisco	<u> </u>

**	(VKH)	26
	о часов в семестре	36
<u>№</u>	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Легкая атлетика	
	Cemecrp 6	
	Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и	
1	специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения,	
1.	скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые	8
	упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции.	
	Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног.	
	Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная,	
	физкультурно-оздоровительная деятельность	
2.	Краткие правила. Основы техники ходьбы и бега. Техника бега с высокого и	20
	низкого старта. Бег на различные спринтерские дистанции. Специальные	
	прыжковые упражнения.	
3.	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4
٥.	Кросс по пересеченной местности. Пеший поход	4
4.	Прием контрольно-зачетных нормативов. Учебно-контрольные нормативы	4
4.	(УКН)	4
Итого	о часов в семестре	36
№	Темы практических занятий	Часы
1	2	3
	Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской	
	группы	
	группы Семестр 6	
1.	группы Семестр 6 Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).	0
1.	группы Семестр 6 Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных	8
	группы Семестр 6 Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)	8
1.	Группы Семестр 6 Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости) Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная,	8
	Группы  Семестр 6  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).  Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность	8
	группы Семестр 6 Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости) Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения	8
	группы Семестр 6 Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости) Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой,	8
	Группы  Семестр 6  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).  Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность  Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом: упражнения с гимнастическими палками,	8 20
	Группы  Семестр 6  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).  Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность  Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом: упражнения с гимнастическими палками, мячами, эспандерами в положении сидя, лежа	
	Группы Семестр 6 Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости) Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом: упражнения с гимнастическими палками, мячами, эспандерами в положении сидя, лежа Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений, направленные на	
	Группы Семестр 6 Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости) Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом: упражнения с гимнастическими палками, мячами, эспандерами в положении сидя, лежа Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц спины, живота, коррекцию осанки и профилактику	
	Группы  Семестр 6  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом: упражнения с гимнастическими палками, мячами, эспандерами в положении сидя, лежа Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц спины, живота, коррекцию осанки и профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.	
2.	Группы Семестр 6 Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости) Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом: упражнения с гимнастическими палками, мячами, эспандерами в положении сидя, лежа Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц спины, живота, коррекцию осанки и профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата. Координационные и балансирующие упражнения.	
	Группы  Семестр 6  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом: упражнения с гимнастическими палками, мячами, эспандерами в положении сидя, лежа Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц спины, живота, коррекцию осанки и профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.	
2.	Группы Семестр 6 Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости) Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом: упражнения с гимнастическими палками, мячами, эспандерами в положении сидя, лежа Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц спины, живота, коррекцию осанки и профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата. Координационные и балансирующие упражнения.	20
2.	Группы  Семестр 6  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом: упражнения с гимнастическими палками, мячами, эспандерами в положении сидя, лежа Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц спины, живота, коррекцию осанки и профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата. Координационные и балансирующие упражнения.  Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Скандинавская ходьба	20
<ol> <li>3.</li> <li>4.</li> </ol>	Группы  Семестр 6  Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)  Раздел 2. Избранный вид спорта, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом: упражнения с гимнастическими палками, мячами, эспандерами в положении сидя, лежа Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц спины, живота, коррекцию осанки и профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата. Координационные и балансирующие упражнения.  Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Скандинавская ходьба	20

Лекционных занятий по дисциплине Б1.В.07 Элективные курсы по физической культуре и спорту не предусмотрено

4.2.2. Темы практических занятий и количество часов по семестрам изучения дисциплины

№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	Баскетбол	
	Семестр 1	
1.	Изучение основной и дополнительной литературы по выбранному виду спорта	6
2.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость)	6
3.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)	4
4.	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, организация и судейство, а также анализ собственных результатов	2
	Итого часов в семестре	18
No	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	Волейбол	
	Семестр 1	
1.	Изучение основной и дополнительной литературы по выбранному виду спорта	6
2.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость)	6
3.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)	4
4.	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, организация и судейство, а также анализ собственных результатов	2
	Итого часов в семестре	18
№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	Фитнес	
Семе	естр 1	
1.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость)	4
2.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)	6
3.	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств и подготовки к соревнованиям	4
4.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля	4

№         Темы самостоятельных занятий         Час           1         2         3           Семестр 1           1         Изучение основной и дополнительной литературы по теме: легкая атлетика, изучение правил соревнований и техники выполнения упражнений         4           2         Ведение дисвника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость)         6           3         Составление комплексов упражнений для развития физических качеств и подготовки к соревнованиям         4           4         Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club)         4           №         Темы самостоятельных занятий         Час           №         Темы самостоятельных занятий         Час           1         2         3           Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медиципской групны         Семестр 1           1         Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость)         4           2         Использование м		тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club)	
1         2         3           Легкая атлетика         2         3           Семестр 1           1.         Изучение основной и дополнительной литературы по теме: легкая атлетика, изучение правил соревнований и техники выполнения упражнений         4           2.         Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость)         6           3.         Составление комплексов упражнений для развития физических качеств и подготовки к соревнованиям         4           4.         Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club)         4           №         Темы самостоятельных занятий         4           №         Темы самостоятельных занятий         4           1         2         3           Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы         4           1         2         3           Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы         4           1         Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп		<b>U</b>	18
Легкая атлетика           Семестр 1         Изучение основной и дополнительной литературы по теме: легкая атлетика, изучение правил соревнований и техники выполнения упражнений         4           2.         Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость)         6           3.         Составление комплексов упражнений для развития физических качеств и подготовки к соревнованиям         4           4.         Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club)         4           №         Темы самостоятельных занятий         Час           1         2         3           Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы         Час           1         2         3           Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы         4           Семестр 1         1         Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость)         4           2.         Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для	№	Темы самостоятельных занятий	Часы
Семестр 1         1. Изучение основной и дополнительной литературы по теме: легкая атлетика, изучение правил соревнований и техники выполнения упражнений         4           2. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость)         6           3. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств и подготовки к соревнованиям         4           4. Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club)         4           №         Темы самостоятельных занятий         Час           1         2         3           Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы         4           Семестр 1         1         2         3           Мазкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы         4         4           Семестр 1         1         Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость)         4           2. Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, т	1	2	3
1.         Изучение основной и дополнительной литературы по теме: легкая атлетика, изучение правил соревнований и техники выполнения упражнений         4           2.         Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость)         6           3.         Составление комплексов упражнений для развития физических качеств и подготовки к соревнованиям         4           4.         Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club)         4           №         Темы самостоятельных занятий         Час           1         2         3           Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы         Семестр 1           1.         Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подтотовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость)         4           2.         Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)			
2. Ведение правил соревнований и техники выполнения упражнений  2. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость)  3. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств и подготовки к соревнованиям  4. Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club)  Итого часов в семестре  18  № Темы самостоятельных занятий  4  Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы  Семестр 1  1. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость)  2. Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)			
<ul> <li>2. Ведение правил соревнований и техники выполнения упражнений физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость)</li> <li>3. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств и подготовки к соревнованиям</li> <li>4. Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения упражнений (например, Johnson &amp; Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club)</li> <li>№ Темы самостоятельных занятий</li> <li>4 Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы</li> <li>Семестр 1</li> <li>Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость)</li> <li>Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)</li> </ul>	1.		4
физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость)  3. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств и подготовки к соревнованиям  4. Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club)  Итого часов в семестре  18. №  Темы самостоятельных занятий  Час  1 2 3  Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы  Семестр 1  1. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость)  2. Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)	_		
<ul> <li>подготовки к соревнованиям</li> <li>Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения упражнений (например, Johnson &amp; Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club)</li> <li>Итого часов в семестре</li> <li>Темы самостоятельных занятий</li> <li>Темы самостоятельных занятий</li> <li>Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы</li> <li>Семестр 1</li> <li>Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость)</li> <li>Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)</li> </ul>	2.	физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов	6
тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club)  Итого часов в семестре  Темы самостоятельных занятий  Час  Темы самостоятельных занятий  Час  Темы самостоятельных занятий  Час  Семестр 1  Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость)  Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)	3.		4
№         Темы самостоятельных занятий         Час           1         2         3           Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы         Семестр 1           1.         Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость)         4           2.         Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)         6	4.	тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike	4
1 2 3  Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы  Семестр 1  1. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость)  2. Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)		Итого часов в семестре	18
Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы           Семестр 1           1. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость)         4           2. Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)         6	№	Темы самостоятельных занятий	Часы
группы  Семестр 1  1. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость)  2. Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)	1	2	3
Семестр 1     Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость)     Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)			
<ol> <li>Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость)</li> <li>Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)</li> </ol>			
2. Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)	1.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов	4
	2.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например,	6
3. Составление комплексов упражнении коррегирующей направленности 4	3.	Составление комплексов упражнений коррегирующей направленности	4
4. Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club)	4.	тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike	4
			18

## 4.2.3. Самостоятельная работа обучающегося

№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	Баскетбол	
	Семестр 2	

1.	Изучение основной и дополнительной литературы по выбранному виду	6
	спорта	
	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями	
2.	физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки,	6
	состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов	-
	на силу, быстроту, выносливость, гибкость)	
	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для	
3.	самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например,	6
	видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)	
4.	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, организация и	6
	судейство, а также анализ собственных результатов	
	Итого часов в семестре	18
№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	Волейбол	
	Семестр 2	
1	Изучение основной и дополнительной литературы по выбранному виду	-
1.	спорта	6
	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями	
2	физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки,	
2.	состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов	6
	на силу, быстроту, выносливость, гибкость)	
	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для	
3.	самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например,	4
٥.	видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)	•
	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, организация и	
4.	судейство, а также анализ собственных результатов	2
	Итого часов в семестре	18
		10
№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2.	3
	Фитнес	
	Семестр 2	
1.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями	
1.	физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки,	
	состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов	4
	на силу, быстроту, выносливость, гибкость)	
2		
2.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для	6
	самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например,	6
2	видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)	
3.	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств и	4
4	подготовки к соревнованиям	
4.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля	
	тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения	4
	упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike	
	Training Club)	4.5
	Итого часов в семестре	18
№	Темы самостоятельных занятий	Часы

1	2	3
	Легкая атлетика	
	Семестр 2	
1.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями	
	физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки,	4
	состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов	4
	на силу, быстроту, выносливость, гибкость)	
2.	Анализ и разбор техники отдельных видов легкой атлетики (например, бег на	
	короткие дистанции, прыжки, метания) с использованием видео и	6
	методических материалов	
3.	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств и	4
	подготовки к соревнованиям	•
4.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля	
	тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения	4
	упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike	
	Training Club)	10
	Итого часов в семестре	18
N.C.	T	TT
№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской	
	группы	
	Семестр 2	
1.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями	
	физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки,	4
	состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов	7
	на силу, быстроту, выносливость, гибкость)	
2.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для	
	самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например,	6
_	видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)	
3.	Составление комплексов упражнений коррегирующей направленности	4
4.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля	
	тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения	4
	упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike	
	Training Club) Итого часов в семестре	18
	итого часов в семестре	10
№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	Баскетбол	
	Семестр 3	
1	Изучение основной и дополнительной литературы по выбранному виду	-
1.	спорта	6
	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями	
2	физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки,	6
2.	состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов	6
	на силу, быстроту, выносливость, гибкость)	
3.	на силу, оыстроту, выносливость, гиокость) Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для	4

	видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)	
4.	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, организация и	2
	судейство, а также анализ собственных результатов	
N.C.	Итого часов в семестре	18
<u>№</u> 1	Темы самостоятельных занятий 2	<b>Часы</b> 3
1	2 Волейбол	3
	Семестр 3	
1.	Изучение основной и дополнительной литературы по выбранному виду спорта	6
2.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость)	6
3.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)	4
4.	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, организация и судейство, а также анализ собственных результатов	2
	Итого часов в семестре	18
№	Темы самостоятельных занятий	часы
1	2	3
	—————————————————————————————————————	
	Семестр 3	
1.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость)	4
2.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)	6
3.	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств и подготовки к соревнованиям	4
4.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club)	4
	Итого часов в семестре	18
№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	Легкая атлетика	
	Семестр 3	
1.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки,	4
	состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость) Оздоровительный бег с контролем темпа и времени, регулярное выполнение	

	беговых упражнений с регулированием нагрузки и техники дыхания	
3.	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств и подготовки к соревнованиям	4
4.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club)	4
	Итого часов в семестре	18
№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской	
	группы	
	Семестр 3	
1.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость)	4
2.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)	6
3.	Составление комплексов упражнений коррегирующей направленности	4
4.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club)	4
	Итого часов в семестре	18
Nº	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	Баскетбол	
	Семестр 4	
1.	Изучение основной и дополнительной литературы по выбранному виду спорта	6
2.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость)	6
3.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)	4
4.	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, организация и судейство, а также анализ собственных результатов	2
	Итого часов в семестре	18
№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	Волейбол	
1	Семестр 4	
1.	Изучение основной и дополнительной литературы по выбранному виду	6

	спорта	
	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями	
•	физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки,	
2.	состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов	6
	на силу, быстроту, выносливость, гибкость)	
	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для	
3.	самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например,	4
	видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)	
,	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, организация и	2
4.	судейство, а также анализ собственных результатов	2
	Итого часов в семестре	18
№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	Фитнес	
	Семестр 4	
1.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями	
1.	физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки,	
	состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов	4
	на силу, быстроту, выносливость, гибкость)	
2.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для	
	самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например,	6
	видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)	O
3.	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств и	
٥.	подготовки к соревнованиям	4
4.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля	
• •	тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения	
	упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike	4
	Training Club)	
	Итого часов в семестре	18
№	Темы самостоятельных занятий	Часы
U 1 <u>-</u>		14021
1	2	3
	Легкая атлетика	
	Семестр 4	
1.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями	
	физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки,	4
	состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов	•
	на силу, быстроту, выносливость, гибкость)	
2.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для	
	самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например,	6
	видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)	
3.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля	
	тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения	4
	упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike	
4	Training Club)	
4.	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, организация и	4
	судейство, а также анализ собственных результатов	
	Итого часов в семестре	18

№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской	
	группы	
	Семестр 4	
1.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость)	4
2.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)	6
3.	Составление комплексов упражнений коррегирующей направленности	4
4.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club)	4
	Итого часов в семестре	18

№	Темы самостоятельных занятий				
1	2				
	Баскетбол				
	Семестр 5				
1.	Изучение основной и дополнительной литературы по выбранному виду спорта	6			
	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями				
2.	физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость)	6			
	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для				
3.	самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)	4			
4.	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, организация и судейство, а также анализ собственных результатов	2			
	Итого часов в семестре	18			
No	Темы самостоятельных занятий	Часы			
1	2	3			
	Волейбол				
	Семестр 5				
1.	Изучение основной и дополнительной литературы по выбранному виду спорта	6			
2.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями				
	физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки,	6			
	состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость)	6			
3.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например,	4			

	видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)	
4.	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, организация и	2
	судейство, а также анализ собственных результатов	<u> </u>
	Итого часов в семестре	18
№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	Фитнес	
	Семестр 5	
1.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость)	4
2.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)	6
3.	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств и подготовки к соревнованиям	4
4.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike Training Club)	4
	Итого часов в семестре	18
№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	П	
	Легкая атлетика	
	Семестр 5	
1.	Семестр 5 Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов	4
1.	Семестр 5 Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки,	4
	Семестр 5 Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость) Кросс-бег с постепенным увеличением объема и интенсивности нагрузки,	
2.	Семестр 5 Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость) Кросс-бег с постепенным увеличением объема и интенсивности нагрузки, соблюдением техники и контролем ЧСС Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например,	6
2.	Семестр 5 Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость) Кросс-бег с постепенным увеличением объема и интенсивности нагрузки, соблюдением техники и контролем ЧСС Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС) Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, организация и	6
2.	Семестр 5 Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость) Кросс-бег с постепенным увеличением объема и интенсивности нагрузки, соблюдением техники и контролем ЧСС Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС) Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, организация и судейство, а также анализ собственных результатов	6 4 4
<ol> <li>3.</li> <li>4.</li> </ol>	Семестр 5 Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость) Кросс-бег с постепенным увеличением объема и интенсивности нагрузки, соблюдением техники и контролем ЧСС Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС) Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, организация и судейство, а также анализ собственных результатов Итого часов в семестре	6 4 4 18
2. 3. 4. №	Семестр 5 Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость) Кросс-бег с постепенным увеличением объема и интенсивности нагрузки, соблюдением техники и контролем ЧСС Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС) Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, организация и судейство, а также анализ собственных результатов Итого часов в семестре  Темы самостоятельных занятий	6 4 4 18 Часы
2. 3. 4. №	Семестр 5 Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость) Кросс-бег с постепенным увеличением объема и интенсивности нагрузки, соблюдением техники и контролем ЧСС Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС) Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, организация и судейство, а также анализ собственных результатов Итого часов в семестре  Темы самостоятельных занятий  2 Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской	6 4 4 18 Часы

	состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов	
	на силу, быстроту, выносливость, гибкость)	
2.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для	
	самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например,	6
	видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)	
3.	Составление комплексов упражнений коррегирующей направленности	4
4.	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для контроля	
	тренировочного процесса, изучения техники и методики выполнения	4
	упражнений (например, Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout, Nike	4
	Training Club)	
	Итого часов в семестре	18
№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	Баскетбол	
	Семестр 6	
1.	Изучение основной и дополнительной литературы по выбранному виду спорта	2
	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями	
•	физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки,	4
2.	состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов	4
	на силу, быстроту, выносливость, гибкость)	
	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для	
3.	самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например,	6
	видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)	
4.	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, организация и	6
4.	судейство, а также анализ собственных результатов	U
	Итого часов в семестре	18
№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
	Волейбол	
	Семестр 6	
1.	Изучение основной и дополнительной литературы по выбранному виду спорта	2
	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями	
2.	физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки,	4
۷٠	состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов	4
	на силу, быстроту, выносливость, гибкость)	
	Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для	
3.	самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например,	6
	видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)	
4.	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, организация и	6
- •	судейство, а также анализ собственных результатов	
	Итого часов в семестре	18
№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	3
1	<i>L</i>	5

	Легкая атлетика	
	Семестр 6	
1.	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость)	4
2.	Кросс-бег с постепенным увеличением объема и интенсивности нагрузки, соблюдением техники и контролем ЧСС	6
3.	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств и подготовки к соревнованиям	4
4.	Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, организация и судейство, а также анализ собственных результатов	4
	Итого часов в семестре	18
№	Темы самостоятельных занятий	Часы
1	2	2
1 1	Z	3
	Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской	3
1	Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы	3
	Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы Семестр 6	3
1.	Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы	4
	Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы  Семестр 6  Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость)  Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например,	
1.	Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы  Семестр 6  Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость)  Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для	4
1.	Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы  Семестр 6  Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и показателями физической подготовленности (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние стоп, самочувствие, настроение, аппетит, сон, результаты тестов на силу, быстроту, выносливость, гибкость)  Использование мобильных приложений и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения и контроля тренировочного процесса (например, видеоуроки, тренировочные программы, приложения для контроля ЧСС)	4

# 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ 5.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

Основная литература

n/ №	Наименование, тип ресурса	Автор(ы) /редактор	Выходные данные, электронный адрес	Кол-во экз. (доступов) в БИЦ
1	2	3	4	5
1	Элективные курсы	под общей	3-е изд., перераб. и доп. —	Неогр.д.
	по физической	редакцией	Москва: Издательство Юрайт,	
	культуре.	А. А. Зайцева	2025. — 321 с. — (Высшее	
	Практическая		образование). //	
	подготовка:		Образовательная платформа	
	учебник для вузов		Юрайт [сайт]. —	

	[Электронный		URL: https://urait.ru/bcode/5668	
	pecypc]		79	
2	Легкая атлетика:	А. А. Зайцев,	3-е изд., перераб. и доп. —	Неогр.д.
	учебник для вузов	С. Я. Луценко;	Москва : Издательство Юрайт,	
		под редакцией	2025. — 70 с. — (Высшее	
		А. А. Зайцева	образование). Текст:	
			электронный // Образовательная	
			платформа Юрайт [сайт]. —	
			URL: https://urait.ru/bcode/569107	
3	Физическая культура	М. Н. Стрихано,	2-е изд. — Москва :	Неогр.д.
	и спорт в вузах:	В. И. Савинков	Издательство Юрайт, 2025. —	
	учебник		160 c. URL: https://urait.ru/bcode/	
			564215	

## Дополнительная литература

n/ №	Наименование, тип ресурса	Автор(ы) /редактор	Выходные данные, электронный адрес	Кол-во экз. (доступов) в БИЦ
1	2	3	4	5
1	Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов	А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина	2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. 194 с. URL: <a href="https://urait.ru/bcode/567748">https://urait.ru/bcode/567748</a>	Неогр.д.
2	Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебник для вузов	под редакцией В. Л. Кондакова	2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. 148 с. URL: https://urait.ru/bcode/5 66502	Неогр.д.
3	Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебник для вузов	Г. Н. Германов	2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 224 с. URL: https://urait.ru/bcode/5 63330	Неогр.д.
4	Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учебник для вузов	В. Г. Никитушк ин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышев а	3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 279 с. — URL: https://urait.ru/bcode/5 63115	Неогр.д.

## Интернет-ресурсы

- 1. ЭБС «Консультант студента» <a href="http://studmedlib.ru/">http://studmedlib.ru/</a>
- 2. ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/
- 3. ЭБС «Юрайт» <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
- 4.  $\Im EC \ll BookUp \gg https://www.books-up.ru/$
- 5. Собственные ресурсы БИЦ ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России ТГМУ <a href="https://tgmu.ru/university/bibliotechno-informacionnyj-centr/resursy-bic/sobstvennye/">https://tgmu.ru/university/bibliotechno-informacionnyj-centr/resursy-bic/sobstvennye/</a>

Интернет-ресурсы и инструкции по их использованию размещены на странице Библиотечно-информационного центра <u>Библиотечно-информационный центр — ТГМУ</u> (tgmu.ru)



## 5.2. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины (модуля)

Информация о материально-техническом обеспечении дисциплины размещена на странице официального сайта университета <u>Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса. Тихоокеанский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации (tgmu.ru)</u>



- 5.3. Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), информационно-справочных систем, лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:
  - 1. PolycomTelepresence M100 Desktop Conferencing Application (BKC)
  - 2. SunRav Software tTester
  - 3. 7-PDF Split & Merge
  - 4. ABBYYFineReader
  - 5. Kaspersky Endpoint Security
  - 6. Система онлайн-тестирования INDIGO
  - 7. Microsoft Windows 7
  - 8. Microsoft Office Pro Plus 2013
  - 9. 1С:Университет
  - 10. Гарант
  - 11. MOODLE (модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда)

## 6. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

6.1. Наличие соответствующих условий реализации дисциплины

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на основании письменного заявления дисциплина реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальных особенностей). Обеспечивается соблюдение следующих общих требований: использование специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего такому обучающемуся необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здания и помещения, где проходят занятия, другие условия, без которых невозможно или затруднено изучение дисциплины.

## 6.2. Обеспечение соблюдения общих требований

При реализации дисциплины на основании письменного заявления обучающегося обеспечивается соблюдение следующих общих требований: проведение занятий для

обучающихся-инвалидов и лиц с OB3 в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей обучающимся; присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего(их) обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей; пользование необходимыми обучающимся техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей.

6.3. Доведение до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме всех локальных нормативных актов ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России.

Все локальные нормативные акты  $\Phi \Gamma EOV$  ВО ТГМУ Минздрава России по вопросам реализации дисциплины доводятся до сведения обучающихся с OB3 в доступной для них форме.

6.4. Реализация увеличения продолжительности прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). Продолжительность прохождения промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности увеличивается по письменному заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья. Продолжительность подготовки обучающегося к ответу на зачете увеличивается не менее чем на 0,5 часа.

## 7. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Состав научно-педагогических работников, обеспечивающих осуществление образовательного процесса по дисциплине соответствует требованиям  $\Phi \Gamma OC$  BO по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия и размещен на сайте образовательной организации.



## 8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Вид воспитательной	Формы и направления воспитательной работы	Критерии
работы		оценки
Помощь в развитии	Открытые	Портфолио
личности	Дисциплина Б1.В.16 Элективные курсы по физической	
	культуре и спорту. Публичные лекции, семинары и мастер-	
	классы — образовательные мероприятия, направленные на	
	расширение знаний о здоровом образе жизни и воспитании	
	нравственных качеств.	
	Спортивные соревнования и турниры — командные и	
	индивидуальные состязания, эстафеты, тематические	
	праздники, которые способствуют развитию соревновательного	
	духа, командной работы и социальной активности	
	Скрытые	
	Дисциплина Б1.В.16 Элективные курсы по физической	
	культуре и спорту способствует всестороннему развитию	
	личности через формирование физических, моральных и	
	волевых качеств. В процессе занятий развивается	
	самодисциплина, ответственность, настойчивость и умение	
	ставить цели и достигать их	

	Скрытые – создание атмосферы, инфрастуктуры	
	Дисциплина Б1.В.16 Элективные курсы по физической	
	культуре и спорту. Формирование культуры ведения здорового	
	образа жизни, развитие способности к сохранению и	
	укреплению здоровья	
	Создание доброжелательной и уважительной атмосферы с	
	высоким уровнем коммуникабельности при реализации	
	дисциплины.	
	Дисциплина помогает формировать уверенность в себе,	
	стрессоустойчивость и способность преодолевать	
	трудности. Благодаря участию в соревнованиях обучающиеся	
	учатся самоконтролю, организованности и самостоятельности,	
	что способствует их личностному росту и социальной	
	адаптации.	T 1
Гражданские ценности	Открытые	Портфолио
	Дисциплина Б1.В.16 Элективные курсы по физической	
	культуре и спорту.	
	Проведение мероприятий, способствующих воспитанию	
	гражданско-правовой культуры (круглые столы, диспуты,	
	беседы	
	Актуальные короткие диспуты при наличии особенных	
	событий. Соревнования развивают чувство принадлежности к	
	команде и обществу, формируют навыки сотрудничества и	
	взаимопомощи.	
	Скрытые	
	Дисциплина Б1.В.16 Элективные курсы по физической	
	культуре и спорту.	
	Воспитывает чувство патриотизма и гражданской	
	ответственности; обучающиеся учатся уважать	
	государственные символы, традиции и культурное наследие	
	своей страны, что формирует осознанную гражданскую	
	Позицию.	
	Воспитание патриотизма и гражданственности через спорт	
	способствует формированию активной жизненной позиции и готовности участвовать в общественной жизни.	
	Осознанная гражданская позиция при осуществлении профессиональной деятельности	
Социальные ценности	Открытые	Портфолио
социальные ценности	Дисциплина Б1.В.16 Элективные курсы по физической	Портфолио
	культуре и спорту. Освещение вопросов, посвященных	
	организации здорового образа жизни на основе	
	здоровьесберегающих технологий	
	Освещение вопросов экологической направленности,	
	экологические проблемы как фактор, влияющий на здоровье	
	населения и отдельные популяционные риски	
	Скрытые	
	Дисциплина Б1.В.16 Элективные курсы по физической	
	культуре и спорту.	
	Способствует развитию таких социальных ценностей, как	
	трудолюбие, дисциплина, честность, справедливость и	
	уважение к соперникам. Воспитание через спорт формирует	
	культуру поведения, этические нормы и умение соблюдать	
	правила. Спортивный коллектив становится средой для	
	социализации, где развиваются лидерские качества, командный	
	дух и чувство ответственности за общий	
	результат. Коллективные мероприятия, соревнования и	
	традиции укрепляют социальные связи и способствуют	
	формированию позитивного социального опыта.	
	Идентификация в социальной структуре при получении	
	образования и осуществлении профессиональной деятельности	