



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ОРЛОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ И.С.ТУРГЕНЕВА"
АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА**

Кафедра «Кафедра прикладной физической культуры»

Никулин Виктор Тихонович

19.03.03-2017-4-о

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины

Форма обучения: очная

Направление подготовки: 19.03.03 Продукты питания животного происхождения

Орел 2017

Содержание

1 Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)	3
2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОП	4
3 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	5
4 Структура дисциплины (модуля) и распределение её трудоёмкости	6
5 Содержание дисциплины (модуля)	7
6 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	68
7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	70
8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	71
8.1 Основная литература	71
8.2 Дополнительная литература	72
9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	73
10 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)	75
11 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)	76

1 Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

1.1. Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины «прикладная физическая культура» студентами 1-3-х курсов является формирование физической культуры личности и формирование способности использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2. Задачи дисциплины

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих развивающих и оздоровительных задач:

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессиональной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Требования к уровню освоения содержания дисциплины.

Студент должен знать:

- влияние средств физического воспитания на укрепление здоровья;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- методику составления индивидуальных программ.

Студент должен уметь:

- использовать полученные знания для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы ОФП;
- проводить самоконтроль на занятиях по прикладной физической культуре.

Студент должен владеть:

- средствами и методами физической культуры и спорта для укрепления индивидуального здоровья;
- специальной терминологией и теорией дисциплины;
- методиками самостоятельных занятий и самоконтроля над состоянием своего организма

2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения. Значимость физической культуры проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания. Она выступает одним из факторов социокультурного бытия, обеспечивающего биологический потенциал жизнедеятельности, способ и меру реализации сущностных сил и способностей студента. Всё это в целом находит своё отражение в психофизической надёжности будущего бакалавра, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

Содержание учебной программы составлено на основе Федерального закона от 29.12.2012 года № 273 - ФЗ " Об образовании в Российской Федерации", Федерального закона от 04.12.2007 года N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 19.03.04, утвержденному 12.11.2015 года. Дисциплина «Прикладная физическая культура» реализуется в рамках базовой части - Б1.Б.25. Трудоёмкость дисциплины 328 часов (0 зач.ед.).

Изучение дисциплины проводится на базе дисциплины «Физическая культура» и школьного курса физического воспитания.

3 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Таблица 1 - Планируемые результаты обучения по дисциплине(модулю)

<i>Формируемые компетенции</i>		<i>Планируемые результаты обучения по дисциплине</i>	
		Требования к формируемым знаниям, умениям и навыкам	
ОК-8	использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать	- гуманистическую и гуманитарную сущность физической культуры в социокультурном и профессионально-личностном развитии выпускника высшей школы; - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
		Владеть	- системой практических умений использования средств, методов и способов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, регулирования индивидуальной двигательной активности; - методами и способами самопознания, диагностики и тестирования развития индивидуальных физических, психических и функциональных проявлений личности в физическом самосовершенствовании.
		Уметь	- творчески использовать средства физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; - обеспечить психофизическую готовность к успешному выполнению социально-профессиональных ролей и функций

5 Содержание дисциплины (модуля)

Таблица 3 – Технологическая карта учебной дисциплины (модуля)

Вид и № занятия	Тема занятия	Контактная работа, час.	Самостоятельная работа, час.	Всего, час.
1	2	3	4	5
Семестр №1				
Раздел №1 «Легкая атлетика (1 блок)»				
пр №1	Основы техники и методика обучения легкоатлетическим видам спорта (бег, прыжки, ходьба). Общефизическая подготовка. Общеразвивающие и специальные упражнения. Развитие основных физических качеств.	2	0	2
пр №2	Техника безопасности на занятиях л/атлетикой. Бег на короткие дистанции. Обучение старту, стартовому разбегу, бегу по дистанции, финишированию.	2	0	2
пр №3	Развитие быстроты . Повторное пробегание отрезков 15 , 30, 60 метров. Челночный бег. Эстафетный бег. Подвижные игры.	2	0	2
пр №4	Техника и тактика бега на средние дистанции. Эстафеты.	2	0	2
пр №5	Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Пробегание дистанции 400-800 метров. Спортивные игры.	2	0	2
пр №6	Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Пробегание дистанции 500-1000 метров. Тестовые испытания.	2	0	2
Итого по разделу:		12	0	12
Раздел №2 «Волейбол (1 блок)»				
пр №7	История развития волейбола. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стартовая стойка. Техника передачи мяча двумя руками вверх-вперед, над собой. Перемещения в стартовой стойке. Техника приёма	2	0	2

	мяча двумя руками сверху.			
пр №8	История развития волейбола. Стартовая стойка. Техника передачи мяча двумя руками вверх-вперед, над собой. Перемещения в стартовой стойке. Техника приёма мяча двумя руками сверху.	2	0	2
пр №9	Стартовая стойка. Передача мяча двумя руками вверх- вперед, над собой. Перемещения в стартовой стойке Приём мяча двумя руками сверху.	2	0	2
пр №10	Правила волейбола. Обучение приёму мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая, нижняя боковая подачи.	2	0	2
пр №11	Правила волейбола. Обучение приёму мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая, нижняя боковая подачи.	2	0	2
пр №12	Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая, нижняя боковая подачи. Учебная игра.	2	0	2
пр №13	Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая, нижняя боковая подачи. Учебная игра.	2	0	2
пр №14	Верхняя прямая и боковая подача. Учебная игра.	2	0	2
пр №15	Обучение нападающему удару. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	0	2
пр №16	Обучение нападающему удару. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	0	2
пр №17	Обучение нападающему удару. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	0	2
пр №18	Обучение нападающему удару. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	0	2
пр №19	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3,2. Отбивание мяча через сетку. Блокировка мяча. Учебная игра.	2	0	2
пр №20	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3,2. Отбивание мяча через сетку. Блокировка мяча. Учебная игра.	2	0	2
пр №21	Прямой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3,2. Отбивание мяча через сетку. Блокировка мяча. Учебная игра.	2	0	2
пр №22	Техника скачка, остановки шагом, прыжком. Обучение имитации нападающего удара и передача мяча через сетку одной, двумя руками.	2	0	2
пр	Техника скачка, остановки шагом, прыжком. Обучение имитации нападающего удара и передача мяча через	2	0	2

№23	сетку одной, двумя руками.			
пр №24	Техника передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Учебная игра.	2	0	2
пр №25	Техника передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Учебная игра.	2	0	2
пр №26	Выбор места для выполнения удара в зависимости от ситуации. Прямой нападающий удар слабойшей рукой. Учебная игра.	2	0	2
пр №27	Выбор места для выполнения удара в зависимости от ситуации. Прямой нападающий удар слабойшей рукой. Учебная игра.	2	0	2
пр №28	Выбор места для выполнения удара в зависимости от ситуации. Прямой нападающий удар слабойшей рукой. Учебная игра.	2	0	2
пр №29	Выбор места для выполнения удара в зависимости от ситуации. Прямой нападающий удар слабойшей рукой. Учебная игра.	2	0	2
Итого по разделу:		46	0	46
Итого по семестру:		58	0	58
Семестр №2				
Раздел №3 «Лыжная подготовка (1 блок)»				
пр №30	История развития лыжного спорта. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника поворотов на месте: переступанием, махом, прыжком с опорой и без опоры на палки. Техника одновременных ходов: бесшажного, одношажного, двухшажного	2	0	2
пр №31	Техника поворотов на месте: переступанием, махом, прыжком с опорой и без опоры на палки. Техника одновременных ходов: бесшажного, одношажного, двухшажного.	2	0	2
пр №32	Техника попеременного двухшажного и четырёхшажного лыжных ходов.	2	0	2
пр №33	Способы спусков в основной, низкой и высокой стойке. Техника преодоления подъёмов: елочкой, полуёлочкой, лесенкой.	2	0	2
пр №34	Техника подъёмов попеременными ходами (ступающим, скользящим). Техника способов торможения: падением, плугом, упором, боковым соскальзыванием.	2	0	2
пр №35	Способы поворотов в движении: переступанием, упором, плугом, на параллельных лыжах. Предвижение на лыжах с использованием разных ходов и с различной интенсивностью.	2	0	2
Итого по разделу:		12	0	12
Раздел №4 «Баскетбол (1 блок)»				

пр №36	Прохождение дистанции 3 км (юноши), 2 км (девушки). Тестовые испытания.	2	0	2
пр №37	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Ведение мяча на месте правой и левой рукой с изменением высоты отскока. Броски мяча со средней дистанции. Взаимодействие двух игроков (личная защита). Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	2	0	2
пр №38	Правила игры в баскетбол. Развитие специальной ловкости (жонглирование баскетбольным мячом). Бег чередующийся с остановками. Ведение двух мячей на месте и в движении. Штрафные броски.	2	0	2
пр №39	Правила игры в баскетбол. Развитие специальной ловкости (жонглирование баскетбольным мячом). Бег, чередующийся с остановками. Ведение двух мячей на месте и в движении. Штрафные броски.	2	0	2
пр №40	Развитие координации движения (периферическое зрение). Прыжки с места: вверх, вверх-вперед, с поворотом на 180° и 360°.	2	0	2
пр №41	Передача мяча в тройках, в тройках со сменой мест. Броски мяча с дальней дистанции. Взаимодействие двух игроков (передай мяч и выйди). Учебная игра.	2	0	2
пр №42	Передача мяча в тройках, в тройках со сменой мест. Броски мяча с дальней дистанции. Взаимодействие двух игроков (передай мяч и выйди). Учебная игра.	2	0	2
пр №43	Ведение мяча с обводкой препятствий. Передача мяча в двух колоннах по всей площадке. Эстафеты с элементами баскетбола.	2	0	2
пр №44	Ведение мяча с обводкой препятствий. Передача мяча в двух колоннах по всей площадке. Эстафеты с элементами баскетбола. Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	0	2
пр №45	Обучение броскам со средней дистанции. Взаимодействие трёх игроков в нападении (скрестный проход). Учебная игра.	2	0	2
пр №46	Обучение броскам со средней дистанции. Взаимодействие трёх игроков в нападении (скрестный проход). Учебная игра.	2	0	2
пр №47	ОРУ для развития силы. Передвижения приставными шагами спиной вперед, ведение мяча по прямой, по восьмерке. Передача двумя руками от груди на месте, в движении. Тестовые испытания.	2	0	2
пр №48	ОРУ для совершенствования гибкости. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Учебная игра.	2	0	2
Итого по разделу:		26	0	26
Раздел №5 «Легкая атлетика (2 блок)»				
пр №49	Бег на короткие дистанции. Техника старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования.	2	0	2
пр	Техника бега на короткие дистанции. Пробегание дистанции 100 метров. Тестовые испытания.	2	0	2

№50				
пр №51	Закрепление техники бега на средние и длинные дистанции. Пробегание дистанции 400 — 800 метров. Подвижные игры.	2	0	2
пр №52	Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Пробегание дистанции 500(девушки) и 1 000 (юноши) метров.	2	0	2
пр №53	Закрепление техники бега по пересечённой местности.	2	0	2
пр №54	Закрепление техники бега по пересечённой местности.	2	0	2
пр №55	Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.	2	0	2
пр №56	Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.	2	0	2
Итого по разделу:		16	0	16
Итого по семестру:		54	0	54
Семестр №3				
Раздел №6 «Легкая атлетика (3 блок)»				
пр №57	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования.	2	0	2
пр №58	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Пробегание дистанции 100 метров. Тестовые испытания.	2	0	2
пр №59	Закрепление техники бега на средние и длинные дистанции. Пробегание дистанции 400 — 800 метров. Подвижные игры.	2	0	2
пр №60	Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Пробегание дистанции 500(девушки) и 1 000 (юноши) метров.	2	0	2
пр №61	Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.	2	0	2
пр №62	Закрепление техники бега по пересечённой местности.	2	0	2
Итого по разделу:		12	0	12
Раздел №7 «Мини-футбол»				
пр	История развития футбола. Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Техника приём-передачи	2	0	2

№63	ногой и головой. Техника ведения мяча и обыгрывание соперников. Учебная игра.			
пр №64	Правила игры. Техника передвижений с мячом, выбор места. Учебная игра.	2	0	2
пр №65	Обучение действиям игрока в защите и нападении. Учебная игра.	2	0	2
пр №66	Ввод мяча в игру после ухода за лицевую и боковую линию. Учебная игра.	2	0	2
пр №67	Действия вратаря. Учебная игра.	2	0	2
Итого по разделу:		10	0	10
Раздел №8 «Волейбол (2 блок)»				
пр №68	Техника перемещений приставными шагами: лицом вперед, боком вперед, спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Сочетание способов перемещений и падений.	2	0	2
пр №69	Совершенствование техники перемещений приставными шагами: лицом вперед, боком вперед, спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Сочетание способов перемещений и падений.	2	0	2
пр №70	Совершенствование техники перемещений приставными шагами: лицом вперед, боком вперед, спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Сочетание способов перемещений и падений.	2	0	2
пр №71	Техника приема и передач мяча. Передача мяча двумя руками спиной в направлении сетки в прыжке, с падением в сторону и последующим перекатом на спину. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	0	2
пр №72	Совершенствование техники приема и передач мяча. Передача мяча двумя руками спиной в направлении сетки в прыжке, с падением в сторону и последующим перекатом на спину. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	0	2
пр №73	Совершенствование техники приема и передач мяча. Передача мяча двумя руками спиной в направлении сетки в прыжке, с падением в сторону и последующим перекатом на спину. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	0	2
пр №74	Совершенствование техники приема и передач мяча. Передача мяча двумя руками спиной в направлении сетки в прыжке, с падением в сторону и последующим перекатом на спину. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	0	2
пр №75	Техника верхней и нижней прямой и боковой подачи. Планирующая подача, подача с вращением. Чередование подач на силу и в цель. Учебная игра.	2	0	2

пр №76	Совершенствование техники верхней и нижней прямой и боковой подач. Планирующая подача, подача с вращением. Чередование подач на силу и в цель. Учебная игра.	2	0	2
пр №77	Совершенствование техники верхней и нижней прямой и боковой подач. Планирующая подача, подача с вращением. Чередование подач на силу и в цель. Учебная игра.	2	0	2
пр №78	Техника нападающего удара с задней линии, нападающего удара с переводом вправо-влево без поворота туловища. Нападающий удар по блоку за боковую линию. Учебная игра.	2	0	2
пр №79	Совершенствование техники нападающего удара с задней линии, нападающего удара с переводом вправо-влево без поворота туловища. Нападающий удар по блоку за боковую линию. Учебная игра.	2	0	2
пр №80	Боковой удар слабеющей рукой, откидки после остановки во время разбега и прыжка с места. Учебная игра.	2	0	2
пр №81	Боковой удар слабеющей рукой, откидки после остановки во время разбега и прыжка с места. Учебная игра.	2	0	2
пр №82	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка.	2	0	2
пр №83	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка.	2	0	2
Итого по разделу:		32	0	32
Итого по семестру:		54	0	54
Семестр №4				
Раздел №9 «Лыжная подготовка (2 блок)»				
пр №84	Выбор и подготовка лыжного инвентаря и снаряжения: лыжных палок, лыж, ботинок. Техника коньковых лыжных ходов: одновременного двухшажного, попеременного, полуконькового.	2	0	2
пр №85	Выбор и подготовка лыжного инвентаря и снаряжения: лыжных палок, лыж, ботинок. Совершенствование техники коньковых лыжных ходов: одновременного двухшажного, попеременного, полуконькового.	2	0	2
пр №86	Смазка лыж на классический и коньковый стили. Техника коньковых лыжных ходов: одновременного двухшажного, попеременного, полуконькового.	2	0	2
пр №87	Закрепление техники коньковых лыжных ходов: одновременного двухшажного, попеременного, полуконькового.	2	0	2
пр №88	Техника преодоления спусков в основной, низкой и высокой стойке. Техника преодоления подъёмов: елочкой, полуюлочкой, лесенкой.	2	0	2
пр №89	Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Техника попеременного двухшажного и четырехшажного лыжных ходов.	2	0	2

Итого по разделу:		12	0	12
Раздел №10 «Баскетбол (2 блок)»				
пр №90	Техника подъёмов попеременными ходами (ступающим, скользящим). Техника торможения: падением, плугом, боковым соскальзыванием.	2	0	2
пр №91	Передвижение на лыжах с использованием различных лыжных ходов и с различной интенсивностью. Прохождение дистанции 3 км (юноши), 2 км (девушки).	2	0	2
пр №92	Ведение мяча с обводкой препятствий. Передача мяча в двух колоннах по всей площадке. Эстафеты с элементами баскетбола.	2	0	2
пр №93	Обучение броскам со средней дистанции. Взаимодействие трёх игроков в нападении (скрестный проход). Учебная игра.	2	0	2
пр №94	Совершенствование техники бросков со средней дистанции. Взаимодействие трёх игроков в нападении (скрестный проход). Учебная игра.	2	0	2
пр №95	Закрепление техники перемещений. Броски со средней и дальней дистанции. Личная защита (переключение).	2	0	2
пр №96	ОРУ для развития силы. Передвижения приставными шагами спиной вперед, ведение мяча по прямой, по восьмерке. Передача двумя руками от груди на месте, в движении. Тестовые испытания.	2	0	2
пр №97	ОРУ для развития силы. Передвижения приставными шагами спиной вперед, ведение мяча по прямой, по восьмерке. Передача двумя руками от груди на месте, в движении. Тестовые испытания.	2	0	2
пр №98	Техника ведения мяча с переводом за спиной, перед собой. Броски мяча с дальней дистанции. Встречные передачи со сменой мест в движении. Броски в прыжке с различных точек. Учебная игра.	2	0	2
пр №99	Техника ведения мяча с переводом за спиной, перед собой. Броски мяча с дальней дистанции. Встречные передачи со сменой мест в движении. Броски в прыжке с различных точек. Учебная игра.	2	0	2
пр №100	Техника перемещений. Комбинация 2х1. Ведение мяча по восьмерке. Зонная защита. Учебная игра.	2	0	2
пр №101	Закрепление техники перемещений. Комбинация 2х1. Ведение мяча по восьмерке. Зонная защита. Учебная игра.	2	0	2
пр №102	Встречные передачи в движении по кругу. Взаимодействие передай мяч и пройди сзади. Борьба за отскочивший от щита мяч. Техника игры в защите. Зонная защита. Учебная игра.	2	0	2
пр №103	Техника игры в нападении. Бросок мяча с выходом на добивание. Быстрый прорыв и его разновидности.	2	0	2
пр №104	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	2	0	2

Итого по разделу:		30	0	30
Раздел №11 «Легкая атлетика (4 блок)»				
пр №105	Техника бега по пересечённой местности. Подвижные игры.	2	0	2
пр №106	Закрепление техники бега по пересечённой местности. Подвижные игры.	2	0	2
пр №107	Закрепление техники бега по пересечённой местности. Подвижные игры. Тестовые испытания.	2	0	2
пр №108	Закрепление техники бега по пересечённой местности. Подвижные игры. Тестовые испытания.	2	0	2
пр №109	Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.	2	0	2
пр №110	Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.	2	0	2
Итого по разделу:		12	0	12
Промежуточная аттестация: зачет			0	0
Итого по семестру:		54	0	54
Семестр №5				
Раздел №12 «Организация занятий в спортивной секции в элективной форме по избранным видам спорта»				
27 Практи- ческих заняти- й	Методики проведения учебно-тренировочных занятий в спортивной секции по избранному виду спорта: аэробика; бадминтон; настольный теннис; волейбол; баскетбол; мини-футбол; кроссфит; спортивные танцы; спец. мед. группа; силовой фитнес; плавание; «оздоровительный бег, лыжный спорт»; самооборона; ОФП; «Изотон» (стретчинг, йога); ориентирование; туризм; роуп-скиппинг; шахматы; теннис; гиревой спорт.	54	0	54
Итого по разделу:		54	0	54
Итого по семестру:		54	0	54
Семестр №6				
Раздел №13 «Организация занятий в спортивной секции в элективной форме по избранным видам спорта»				
27 Практи- ческих Заня- тий	Методики проведения учебно-тренировочных занятий в спортивной секции по избранному виду спорта: аэробика; бадминтон; настольный теннис; волейбол; баскетбол; мини-футбол; кроссфит; спортивные танцы; спец. мед. группа; силовой фитнес; плавание; «оздоровительный бег, лыжный спорт»; самооборона; ОФП; «Изотон» (стретчинг, йога); ориентирование; туризм; роуп-скиппинг; шахматы; теннис; гиревой спорт.	54	0	54

Итого по разделу:	54	0	54
Промежуточная аттестация: зачет		0	0
Итого по семестру:	54	0	54
Итого по дисциплине:	328	0	328
Примечания			

Таблица 3.1 – Технологическая карта занятий в спортивной секции по выбору «Бадминтон»

Вид и № занятия	Тема занятия	Контактная работа, час.	Самостоятельная работа, час.	Всего, час.
1	2	3	4	5
Семестр №5				
Спортивная секция по выбору «Бадминтон»				
пр №1	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	2	0	2
пр №2	Ознакомление учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет.	2	0	2
пр №3	Изучение техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	2	0	2
пр №4	Изучение способов хвата ракетки, техники передвижения по площадке, основных стоек игрока.	2	0	2
пр №5	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	2	0	2
пр №6	Изучение техники передвижения по площадке.	2	0	2
пр №7	Ознакомление с основными типами подач в бадминтоне.	2	0	2
пр №8	Обучение техники выполнения высоко-далекой подачи.	2	0	2
пр №9	Обучение техники приема подачи.	2	0	2
пр №10	Обучение техники приема подачи.	2	0	2
пр №11	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	2	0	2
пр №12	Обучение техники выполнения короткой подачи.	2	0	2
пр №13	Обучение техники выполнения короткой подачи.	2	0	2
пр №14	Обучение техники приема подачи.	2	0	2
пр №15	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	2	0	2
пр №16	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	2	0	2
пр №17	Обучение техники выполнения плоской подачи.	2	0	2
пр №18	Обучение техники выполнения плоской подачи.	2	0	2
пр №19	Обучение техники приема подачи.	2	0	2
пр №20	Совершенствование техники приема подачи и выполнения подачи.	2	0	2

пр №21	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	2	0	2
пр №22	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	2	0	2
пр №23	Техника и тактика парной игры.	2	0	2
пр №24	Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	2	0	2
пр №25	Совершенствование техники приема подачи и выполнения подачи.	2	0	2
пр №26	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	2	0	2
пр №27	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	2	0	2
Итого по семестру:		54	0	54
Семестр №6				
Спортивная секция по выбору «Бадминтон»				
пр №28	Обучение техники выполнения удара сверху открытой стороной ракетки	2	0	2
пр №29	Обучение техники выполнения удара сверху открытой стороной ракетки	2	0	2
пр №30	Обучение техники выполнения удара сверху закрытой стороной ракетки	2	0	2
пр №31	Обучение техники выполнения удара сверху закрытой стороной ракетки	2	0	2
пр №32	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	2	0	2
пр №33	Обучение техники выполнения удара справа и слева	2	0	2
пр №34	Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне.	2	0	2
пр №35	Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне.	2	0	2
пр №36	Обучение техники выполнения атакующего удара (смеш).	2	0	2
пр №37	Обучение техники выполнения атакующего удара (смеш).	2	0	2
пр №38	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	2	0	2
пр №39	1. Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением. 2. Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	2	0	2
пр №40	1. Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением 2. Круговая тренировка, общефизическая подготовка.	2	0	2
пр №41	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	2	0	2
пр №42	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	2	0	2
пр №43	Совершенствование техники приема и выполнения подач.	2	0	2
пр №44	Совершенствование техники приема и выполнения подач.	2	0	2
пр №45	Совершенствование техники приема и выполнения подач.	2	0	2
пр №46	Совершенствование техники приема и выполнения подач.	2	0	2
пр №47	Техника и тактика парной игры.	2	0	2
пр №48	Техника и тактика парной игры.	2	0	2
пр №49	Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением.	2	0	2
пр №50	Совершенствование техники выполнения атакующего удара (смеш).	2	0	2
пр №51	Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне.	2	0	2
пр №52	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	2	0	2
пр №53	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	2	0	2

пр №54	Проведение одиночных встреч до 5, 11, 21 очков.	2	0	2
Итого по семестру:		54	0	54
Итого по спортивной секции «Бадминтон»:		108	0	108

Таблица 3.2 – Технологическая карта занятий в спортивной секции по выбору «Аэробика»

Вид и № занятия	Тема занятия	Контактная работа, час.	Самостоятельная работа, час.	Всего, час.
1	2	3	4	5
Семестр №5				
Спортивная секция по выбору «Аэробика»				
пр №1	Ознакомление со степ-платформой, основные правила подъема на степ – платформу, техника безопасности. Первая медицинская помощь при травмах (растяжение, ушиб). Обучение музыкальной грамоте (такт, сильная, слабая доли). Ознакомление с базовыми шагами в базовой аэробике (step-touch, stepline, vistem, пеарит. д.). Силовые упражнения для мышц живота и пресса, упражнения на растяжку.	2	0	2
пр №2	Обучение музыкальной грамоте (счет в музыке), основы физиологии (определение ЧСС за 1 минуту). Разучивание простых базовых шагов на месте. Упражнения для спины и пресса, стретчинг.	2	0	2
пр №3	Разучивание простых базовых шагов в движении вперед, зад. Упражнения на координацию движений на месте. Силовые упражнения для мышц ног. Стретчинг основных (крупных) мышц ног (бицепс бедра, икроножная мышца, мышцы голени). Разучивание базовых шагов степ-аэробики.	2	0	2
пр №4	Разучивание базовых шагов в базовой аэробике, совершенствование техники выполнения упражнений. Методика составления простых связок. Силовые упражнения для мышц спины. Упражнения с гимнастическими палками для мышц спины	2	0	2
пр №5	Разучивание базовых шагов степ-аэробики. Контрольное тестирование по ОФП и СФП	2	0	2
пр №6	Разучивание шагов базовой аэробики в движении вперед, назад, на месте, с изменением направления. Разучивание базовых шагов степ-аэробики. Контрольное тестирование по ОФП.	2	0	2
пр №7	Упражнения в партере для развития силовых качеств. Обучение простым перестроениям. Разучивание базовых шагов степ-аэробики	2	0	2
пр №8	Упражнения на координацию. Знакомство со стретчингом. Упражнения на растяжку.	2	0	2
пр №9	Беседа с учащимися на тему техники безопасности на занятиях оздоровительной аэробики. Обучение базовым шагам степ-аэробики.	2	0	2

пр №10	Разучивание базовых шагов степ-аэробики. (степ-тач, бейсик-степ, степ-ап, степ-захлест, топ-ап, шаг-колени, шаг-крест и т.д.).	2	0	2
пр №11	Разучивание базовых шагов степ-аэробики.	2	0	2
пр №12	Разучивание базовых шагов степ-аэробики.	2	0	2
пр №13	Упражнения с гимнастическими скакалками. Упражнения на осанку. разучивание базовых шагов степ-аэробики.	2	0	2
пр №14	Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие и координацию.	2	0	2
пр №15	Базовые шагистеп-аэробики.	2	0	2
пр №16	Базовые шагистеп-аэробики.	2	0	2
пр №17	Базовые шагистеп-аэробики.	2	0	2
пр №18	Разучивание положений рук и движений руками в степ-аэробике. Базовые шаги степ-аэробики.	2	0	2
пр №19	Разучивание положений рук и движений руками в степ-аэробике. Базовые шаги степ-аэробики.	2	0	2
пр №20	Разучивание положений рук и движений руками в степ-аэробике. Базовые шаги степ-аэробики.	2	0	2
пр №21	Разучивание положений рук и движений руками в степ-аэробике. Базовые шаги степ-аэробики.	2	0	2
пр №22	Разучивание положений рук и движений руками в степ-аэробике. Базовые шаги степ-аэробики.	2	0	2
пр №23	Разучивание хореографических комбинаций в степ-аэробике.	2	0	2
пр №24	Разучивание хореографических комбинаций в степ-аэробике.	2	0	2
пр №25	Разучивание хореографических комбинаций в степ-аэробике.	2	0	2
пр №26	Разучивание хореографических комбинаций в степ-аэробике.	2	0	2
пр №27	1.Разучивание хореографических комбинаций в степ-аэробике. 2. Элементы фитбол-аэробики.	2	0	2
Итого по семестру:		54	0	54
Семестр №6				
Спортивная секция по выбору «Степ-аэробика»				
пр №28	Разучивание хореографических комбинаций. Разучивание поворотов и смены направления в степ-аэробике	2	0	2
пр №29	Разучивание поворотов и смены направления в степ-аэробике. Знакомство учащихся с изометрическими упражнениями. Комплекс упражнений пилатес.	2	0	2
пр №30	Знакомство учащихся с його-аэробикой. комплекс упражнений. Разучивание поворотов и смены направления в степ-аэробике.	2	0	2
пр №31	Комплекс силовой аэробики для верхнего плечевого пояса. Упражнения на осанку. Повороты и смена направления в степ-аэробике.	2	0	2
пр №32	Составление базовой комбинации в степ-аэробике. Повороты и смена направления в степ-аэробике.	2	0	2
пр №33	Знакомство учащихся с танцевальной аэробикой. Разучивание базовых шагов танцевальной аэробики.	2	0	2
пр №34	Разучивание базовых шагов танцевальной аэробики, составление мини-комбинаций.	2	0	2

пр №35	Разучивание базовых шагов степ-аэробики с элементами восточных единоборств. Изометрические упражнения.	2	0	2
пр №36	Закрепление базовых шагов степ-аэробики с элементами восточных единоборств (отработка техники, добавление работы рук). Развитие силовых качеств, упражнения с гантелями.	2	0	2
пр №37	Составление простейших комбинаций степ-аэробики. Оработка техники выполнения шагов. Силовые упражнения с гантелями.	2	0	2
пр №38	Составление простейших комбинаций степ-аэробики. Оработка техники выполнения шагов. Силовые упражнения с гантелями.	2	0	2
пр №39	Объединение разученных связок в степ-аэробике в комбинации, отработка техники.	2	0	2
пр №40	Объединение разученных связок в степ-аэробике в комбинации, отработка техники.	2	0	2
пр №41	Объединение разученных связок в степ-аэробике в комбинации, отработка техники.	2	0	2
пр №42	Разучивание связки степ-аэробики, закрепление техники базовых шагов с добавлением работы рук на развитие координации движения. Силовая аэробика (упражнения для мышц живота).	2	0	2
пр №43	Разучивание связки степ-аэробики, закрепление техники базовых шагов с добавлением работы рук на развитие координации движения.	2	0	2
пр №44	Силовая аэробика (упражнения для мышц живота). Изометрические упражнения для развития физических качеств.	2	0	2
пр №45	Разучивание связки степ-аэробики, закрепление техники базовых шагов с добавлением работы рук на развитие координации движения. Комплекс статических упражнений для развития физических качеств.	2	0	2
пр №46	Комплекс статических упражнений для развития физических качеств. Стретчинг основных групп мышц. Упражнения на релаксацию. Разучивание связки степ-аэробики, закрепление техники базовых шагов с добавлением работы рук.	2	0	2
пр №47	Разучивание связки степ-аэробики, закрепление техники базовых шагов с добавлением работы рук на развитие координации движения. Комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса. Упражнения на восстановление дыхания.	2	0	2
пр №48	. Оработка выполнения связки степ-аэробики. Развитие координационных способностей, упражнения с изменением направления.	2	0	2
пр №49	Оработка выполнения связки степ-аэробики. Развитие координационных способностей, упражнения с изменением направления.	2	0	2
пр №50	1. Разучивание комбинаций. 8 раз V-степ; 8 раз Legcurl;. Стретчинг основных групп мышц. Упражнения на релаксацию.	2	0	2
пр №51	Повторение комбинаций. 8 раз V-степ; 8 раз Legcurl;. Стретчинг основных групп мышц. Упражнения на релаксацию.	2	0	2
пр №52	Разучивание комбинаций. 4 раза V-степ; 4 раза Legcurl;. Силовая аэробика (упражнения для мышц живота).	2	0	2
пр №53	1. Повторение комбинаций. 4 раза V-степ; 4 раза Legcurl;. Силовая аэробика (упражнения для мышц ног).	2	0	2
пр №54	Разучивание поворотов и смены направления. Комплекс упражнений пилатес.	2	0	2

Итого по семестру:	54	0	54
Итого по спортивной секции «Степ-аэробика»:	108	0	108

Таблица 3.3 – Технологическая карта занятий в спортивной секции по выбору «Настольный теннис»

Вид и № занятия	Тема занятия	Контактная работа, час.	Самостоятельная работа, час.	Всего, час.
1	2	3	4	5
Семестр №5				
Спортивная секция по выбору «Настольный теннис»				
пр №1	Техника безопасности на занятиях секции настольного тенниса. Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.	2	0	2
пр №2	Правила игры и содержание инвентаря. Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.	2	0	2
пр №3	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине. Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения. Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком). Подвижные игры с мячом и без него.	2	0	2
пр №4	Специальная физическая подготовка. Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Практика: Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча. Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции. Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере	2	0	2
пр №5	Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения.	2	0	2

	Совершенствование навыков освоенных приемов срезов и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений.			
пр №6	Выполнение имитационных упражнений данным видом подачи, контролируя свои движения перед зеркалом. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения. Имитация движений ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.	2	0	2
пр №7	Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча. Учить согласованности движений во время выполнения подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке.	2	0	2
пр №8	Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча. Закрепление приемов освоенных подач.	2	0	2
пр №9	Техническая подготовка. Знакомство с понятием «тактика». Виды технических приемов по тактической направленности. Тактический вариант: «смена игрового ритма». Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач. Тактический вариант: «длительный розыгрыш очка». Тактический вариант «перехват инициативы».	2	0	2
пр №10	Удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.	2	0	2
пр №11	Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.	2	0	2
пр №12	Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки , у приставленной половинки стола к тренировочной стенке– серийные удары, одиночные удары.	2	0	2
пр №13	Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.	2	0	2
пр №14	Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки , у приставленной половинки стола к тренировочной стенке– серийные удары, одиночные удары.	2	0	2
пр №15	Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.	2	0	2
пр №16	Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол	2	0	2
пр №17	Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.	2	0	2
пр №18	Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.	2	0	2
пр №19	Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения	2	0	2

	приёмов с техникой передвижения.			
пр №20	Практика: Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.	2	0	2
пр №21	Игры на счет в парах. Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины.	2	0	2
пр №22	Практика: Игра на счет (соревнования). Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.	2	0	2
пр №23	Соревнования. Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.	2	0	2
пр №24	Практика: Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.	2	0	2
пр №25	Товарищеская игра, соревнования	2	0	2
пр №26	Товарищеская игра, соревнования	2	0	2
пр №27	Товарищеская игра, соревнования	2	0	2
Итого по семестру:		54	0	54
Семестр №6				
Спортивная секция по выбору «Настольный теннис»				
пр №28	Техническая подготовка. Овладение техникой передвижений и стоек: 1. Стойка игрока. 2. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. 3. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. 4. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. 5. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.	2	0	2
пр №29	Овладение техникой держания ракетки: 1. Способы держания ракетки. 2. Правильная хватка ракетки и способы игры	2	0	2
пр №30	Овладение техникой ударов и подач: удары по мячу. Подачи. Удар без вращения мяча(толчок) справа, слева.	2	0	2
пр №31	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений вводной серии. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач.	2	0	2
пр №32	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов.	2	0	2
пр №33	Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.	2	0	2
пр №34	Тактическая подготовка. Выбор позиции.	2	0	2
пр №35	Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий.	2	0	2
пр №36	Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.	2	0	2

пр №37	Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.	2	0	2
пр №38	Общая физическая подготовка.	2	0	2
пр №39	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.	2	0	2
пр №40	Упражнения с предметами– со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.	2	0	2
пр №41	Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.	2	0	2
пр №42	Подвижные игры: «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.	2	0	2
пр №43	Психологическая подготовка	2	0	2
пр №44	Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке– серийные удары, одиночные удары.	2	0	2
пр №45	Восстановительные мероприятия	2	0	2
пр №46	Медицинское обследование	2	0	2
пр №47	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	2	0	2
пр №48	Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости	2	0	2
пр №49	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями	2	0	2
пр №50	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	2	0	2
пр №51	Атакующие удары справа налево. Атакующие удары слева налево. Атакующие удары справа направо. Атакующие удары слева направо.	2	0	2
пр №52	Игра накатами по диагонали. Игра накатами по линии. Подача накатом. Игра подрезками.	2	0	2
пр №53	Игра топ-спинами. Подача подрезками. Игра боковыми вращениями	2	0	2
пр №54	Соревнование. Подведение итогов.	2	0	2
Итого по семестру:		54	0	54
Итого по спортивной секции «Настольный теннис»:		108	0	108

Таблица 3.4 – Технологическая карта занятий в спортивной секции по выбору «Волейбол»

Вид и № занятия	Тема занятия	Контактная работа, час.	Самостоятельная работа, час.	Всего, час.
1	2	3	4	5

Семестр №5				
Спортивная секция по выбору «Волейбол»				
пр №1	История возникновения волейбола. Правила игры. Обучение технике приема и передачи мяча сверху.	2	0	2
пр №2	Обучение технике перемещений в волейболе. Обучение приему и передаче мяча сверху. Воспитание прыгучести. Ловкости.	2	0	2
пр №3	Обучение технике перемещений в волейболе. Обучение приему и передаче мяча сверху. Воспитание прыгучести. Ловкости.	2	0	2
пр №4	Обучение технике перемещений в волейболе. Обучение приему и передаче мяча сверху. Воспитание прыгучести. Ловкости.	2	0	2
пр №5	Обучение технике перемещений в волейболе. Обучение приему и передаче мяча сверху. Воспитание прыгучести. Ловкости.	2	0	2
пр №6	Закрепление техники перемещений в волейболе. Обучение приему и передаче мяча снизу. Воспитание прыгучести. Ловкости.	2	0	2
пр №7	ОРУ для развития гибкости. Закрепление техники перемещений в волейболе. Обучение приему и передаче мяча снизу. Воспитание прыгучести, ловкости.	2	0	2
пр №8	ОРУ для развития гибкости. Закрепление техники перемещений в волейболе. Обучение приему и передаче мяча снизу. Воспитание прыгучести, ловкости.	2	0	2
пр №9	ОРУ для развития гибкости. Закрепление техники перемещений в волейболе. Обучение приему и передаче мяча снизу. Воспитание прыгучести, ловкости.	2	0	2
пр №10	ОРУ для развития гибкости. Обучение технике подачи мяча прямой снизу в волейболе. Обучение приему и передаче мяча снизу. Воспитание прыгучести, ловкости. Игра.	2	0	2
пр №11	ОРУ для развития гибкости. Обучение технике подачи мяча прямой снизу в волейболе. Обучение приему и передаче мяча снизу. Воспитание прыгучести, ловкости. Игра.	2	0	2
пр №12	ОРУ для развития гибкости. Обучение технике подачи мяча прямой снизу в волейболе. Обучение приему и передаче мяча снизу. Воспитание прыгучести, ловкости. Игра.	2	0	2
пр №13	Контроль техники подачи мяча прямой снизу в волейболе, приему и передаче мяча сверху и снизу.	2	0	2
пр №14	Волейбол-техника игры. Передачи-прием мяча сверху, снизу, подача мяча. Игра.	2	0	2
пр №15	Волейбол-техника игры. Передачи-прием мяча сверху, снизу, подача мяча. Игра.	2	0	2
пр №16	Волейбол-техника игры. Передачи-прием мяча сверху, снизу, подача мяча. Обучение технике атакующего удара. Игра.	2	0	2
пр №17	Волейбол-техника игры. Передачи-прием мяча сверху, снизу, подача мяча. Обучение технике атакующего удара. Игра.	2	0	2
пр №18	Волейбол-техника игры. Передачи-прием мяча сверху, снизу, подача мяча. Обучение технике атакующего удара. Игра.	2	0	2
пр №19	Волейбол-техника игры. Передачи-прием мяча сверху, снизу, подача мяча. Обучение технике атакующего удара. Игра.	2	0	2
пр №20	Волейбол-техника игры. Обучение передачи мяча двумя руками с низу. Совершенствование	2	0	2

	верхних передач на месте в движении. Обучение верхней прямой подачи. Тактика подач и передач. Игра.			
пр №21	Волейбол-техника игры. Обучение передачи мяча двумя руками с низу. Совершенствование верхних передач на месте в движении. Обучение верхней прямой подачи. Тактика подач и передач. Игра.	2	0	2
пр №22	Волейбол-техника игры. Обучение передачи мяча двумя руками с низу. Совершенствование верхних передач на месте в движении. Обучение верхней прямой подачи. Тактика подач и передач. Игра.	2	0	2
пр №23	Волейбол-техника игры. Обучение передач стоя спиной к цели передачи в прыжке. Подбор мяча отскочившего от сетки. Обучение блокировки нападающего удара, страховка блокирующих.	2	0	2
пр №24	Волейбол-техника игры. Обучение передач стоя спиной к цели передачи в прыжке. Подбор мяча отскочившего от сетки. Обучение блокировки нападающего удара, страховка блокирующих.	2	0	2
пр №25	Волейбол-техника игры. Обучение передач стоя спиной к цели передачи в прыжке. Подбор мяча отскочившего от сетки. Обучение блокировки нападающего удара, страховка блокирующих.	2	0	2
пр №26	Волейбол-техника игры. Обучение нападающего удара со второй линии через центр. Командные действия в обороне после нападающего удара. Индивидуальная работа на приём передачи мяча. Развитие игровых действий в игре.	2	0	2
пр №27	Волейбол-техника игры. Обучение нападающего удара со второй линии через центр. Командные действия в обороне после нападающего удара. Индивидуальная работа на приём передачи мяча. Развитие игровых действий в игре.	2	0	2
Итого по семестру:		54	0	54
Семестр №6				
Спортивная секция по выбору «Волейбол»				
пр №28	Обучение технике приема и передачи мяча сверху. Обучение нападающего удара. Тактика силовых подач. Игра.	2	0	2
пр №29	Обучение технике приема и передачи мяча сверху. Обучение нападающего удара. Тактика силовых подач. Игра.	2	0	2
пр №30	Обучение передач на месте в движении в разных стойках с различной траекторией. Нападающий удар с разбега. Тактика подач. Индивидуальные действия. Игра.	2	0	2
пр №31	Обучение передач на месте в движении в разных стойках с различной траекторией. Нападающий удар с разбега. Тактика подач. Индивидуальные действия. Игра.	2	0	2
пр №32	Обучение передач на месте в движении в разных стойках с различной траекторией. Нападающий удар с разбега. Тактика подач. Индивидуальные действия. Игра.	2	0	2

пр №33	Обучение подач на точность. Длинные передачи для нападающего удара. Тактика защиты при ударе. Игра.	2	0	2
пр №34	Обучение подач на точность. Длинные передачи для нападающего удара. Тактика защиты при ударе. Игра.	2	0	2
пр №35	Обучение подач на точность. Длинные передачи для нападающего удара. Тактика защиты при ударе. Игра.	2	0	2
пр №36	Закрепление техники перемещений в волейболе. Обучение приему и передаче мяча снизу. Воспитание прыгучести, ловкости. Игра.	2	0	2
пр №37	Обучение технике подачи мяча прямой снизу в волейболе. Обучение приему и передаче мяча снизу. Воспитание прыгучести, ловкости. Игра.	2	0	2
пр №38	Обучение технике подачи мяча прямой снизу в волейболе. Обучение приему и передаче мяча снизу. Воспитание прыгучести, ловкости. Игра.	2	0	2
пр №39	Обучение технике подачи мяча прямой снизу в волейболе. Обучение приему и передаче мяча снизу. Воспитание прыгучести, ловкости. Игра.	2	0	2
пр №40	Контроль техники подачи мяча прямой снизу в волейболе, приему и передаче мяча сверху и снизу.	2	0	2
пр №41	Обучение блокированию. Упражнения со скакалкой на развитие прыгучести. Нападающий удар. Приём мяча от сетки в падении с перекатом. Игра.	2	0	2
пр №42	Обучение блокированию. Упражнения со скакалкой на развитие прыгучести. Нападающий удар. Приём мяча от сетки в падении с перекатом. Игра.	2	0	2
пр №43	Обучение блокированию. Упражнения со скакалкой на развитие прыгучести. Нападающий удар. Приём мяча от сетки в падении с перекатом. Игра.	2	0	2
пр №44	Волейбол-техника игры. Передачи-прием мяча сверху, снизу, подача мяча. Обучение технике атакующего удара. Игра.	2	0	2
пр №45	Волейбол-техника игры. Передачи-прием мяча сверху, снизу, подача мяча. Обучение технике атакующего удара. Игра.	2	0	2
пр №46	Волейбол-техника игры. Передачи-прием мяча сверху, снизу, подача мяча. Обучение технике атакующего удара. Игра.	2	0	2
пр №47	Волейбол-техника игры. Обучение передачи мяча двумя руками с низу. Совершенствование верхних передач на месте в движении. Обучение верхней прямой подачи. Тактика подач и передач. Игра.	2	0	2
пр №48	Волейбол-техника игры. Обучение передачи мяча двумя руками с низу. Совершенствование верхних передач на месте в движении. Обучение верхней прямой подачи. Тактика подач и передач. Игра.	2	0	2
пр №49	Волейбол-техника игры. Обучение передачи мяча двумя руками с низу. Совершенствование верхних передач на месте в движении. Обучение верхней прямой подачи. Тактика подач и передач. Игра.	2	0	2
пр №50	Волейбол-техника игры. Обучение передач стоя спиной к цели передачи в прыжке. Подбор мяча отскочившего от сетки. Обучение блокировки	2	0	2

	нападающего удара, страховка блокирующих.			
пр №51	Волейбол-техника игры. Обучение передач стоя спиной к цели передачи в прыжке. Подбор мяча отскочившего от сетки. Обучение блокировки нападающего удара, страховка блокирующих.	2	0	2
пр №52	Волейбол-техника игры. Обучение передач стоя спиной к цели передачи в прыжке. Подбор мяча отскочившего от сетки. Обучение блокировки нападающего удара, страховка блокирующих.	2	0	2
пр №53	Волейбол-техника игры. Обучение нападающего удара со второй линии через центр. Командные действия в обороне после нападающего удара. Индивидуальная работа на приём передачи мяча. Развитие игровых действий в игре.	2	0	2
пр №54	Волейбол-техника игры. Обучение нападающего удара со второй линии через центр. Командные действия в обороне после нападающего удара. Индивидуальная работа на приём передачи мяча. Развитие игровых действий в игре.	2	0	2
Итого по семестру: 54		54	0	54
Итого по спортивной секции «Волейбол»:		108	0	108

Таблица 3.5 – Технологическая карта занятий в спортивной секции по выбору «Баскетбол»

Вид и № занятия	Тема занятия	Контактная работа, час.	Самостоятельная работа, час.	Всего, час.
1	2	3	4	5
Семестр №5				
Спортивная секция по выбору «Баскетбол»				
пр №1	ОФП. Упражнение для совершенствования остановок и передвижений.	2	0	2
пр №2	СФП. Ускорение с изменением направления. Передачи мяча в парах.	2	0	2
пр №3	СФП. Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в тройках.	2	0	2
пр №4	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Броски мяча с места.	2	0	2
пр №5	Обучение техническим элементам. Броски мяча в парах.	2	0	2
пр №6	Совершенствование быстроты движения баскетболиста.	2	0	2
пр №7	ОФП. Круговая тренировка с элементами баскетбола.	2	0	2
пр №8	Совершенствование координации движения. Броски по кольцу с точек.	2	0	2
пр №9	Совершенствование проходов и постановки заслонов.	2	0	2
пр №10	СФП. Упражнения для развития быстроты движения.	2	0	2

пр №11	Совершенствование передач с отскоком мяча от пола.	2	0	2
пр №12	Обучение постановки заслона после ведения.	2	0	2
пр №13	СФП. Совершенствование передач на выход. Эстафеты с введением мяча.	2	0	2
пр №14	Совершенствование быстрого прорыва. Броски мяча в корзину по заданию.	2	0	2
пр №15	Совершенствование технических элементов.	2	0	2
пр №16	Совершенствование игры в защите.	2	0	2
пр №17	Совершенствование тактических взаимодействий.	2	0	2
пр №18	СФП. Совершенствование ведения с изменением направления.	2	0	2
пр №19	ОФП. Развитие выносливости. Штрафные броски.	2	0	2
пр №20	Совершенствование командных действий в защите.	2	0	2
пр №21	Совершенствование командных действий в нападении.	2	0	2
пр №22	Тактические взаимодействия. Борьба за мяч после отскока.	2	0	2
пр №23	Совершенствование ведения мяча на скорость.	2	0	2
пр №24	Ведение мяча и бросок в прыжке. Штрафные броски.	2	0	2
пр №25	Игра в баскетбол с применением командных взаимодействий в защите.	2	0	2
пр №26	Игра в баскетбол с применением командных взаимодействий в нападении.	2	0	2
пр №27	Игра в баскетбол с применением тактических взаимодействий.	2	0	2
Итого по семестру:		54	0	54
Семестр №6				
Спортивная секция по выбору «Баскетбол»				
пр №28	Разучивание командного нападения.	2	0	2
пр №29	Разучивание нападения с использованием заслонов.	2	0	2
пр №30	Совершенствование техники штрафного броска с элементами соревнования.	2	0	2
пр №31	Разучивание с крестного прохода.	2	0	2
пр №32	Разучивание атакующей комбинации с полной сменой мест.	2	0	2
пр №33	Разучивание нападения против зоны защиты.	2	0	2
пр №34	Совершенствование комбинации при вбрасывании мяча.	2	0	2
пр №35	Совершенствование вариантов зоны защиты.	2	0	2
пр №36	Совершенствование вариантов личной защиты.	2	0	2
пр №37	Совершенствование индивидуальных навыков игры в защите.	2	0	2
пр №38	Техника защитных действий.	2	0	2
пр №39	Совершенствование основных принципов командной защиты.	2	0	2
пр №40	Защитные действия против быстрого прорыва.	2	0	2
пр №41	Совершенствование перехвата мяча.	2	0	2
пр №42	Защита при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	2	0	2
пр №43	ОФП. Круговая тренировка.	2	0	2
пр №44	Совершенствование командной игры под щитом.	2	0	2

пр №45	Совершенствование техники броска мяча в прыжке с места.	2	0	2
пр №46	Совершенствование техники броска одной рукой с места.	2	0	2
пр №47	Совершенствование ведения мяча с изменением направления.	2	0	2
пр №48	ОФП. Круговая тренировка.	2	0	2
пр №49	Сдача нормативов по специальной физической подготовке.	2	0	2
пр №50	Сдача нормативов по технической подготовке.	2	0	2
пр №51	Сдача нормативов по тактической подготовке.	2	0	2
пр №52	Игра в баскетбол с применением командных взаимодействий в нападении.	2	0	2
пр №53	Игра в баскетбол с применением командных взаимодействий в защите.	2	0	2
пр №54	Игра в баскетбол с применением тактических взаимодействий.	2	0	2
Итого по семестру:		54	0	54
Итого по спортивной секции «Баскетбол»:		108	0	108

Таблица 3.6 – Технологическая карта занятий в спортивной секции по выбору «Мини-футбол»

Вид и № занятия	Тема занятия	Контактная работа, час.	Самостоятельная работа, час.	Всего, час.
1	2	3	4	5
Семестр №5				
Спортивная секция по выбору «Мини-футбол»				
пр №1	Вводное занятие. Оснащение футболиста. Техника безопасности.	2	0	2
пр №2	Правила соревнований по мини-футболу. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	2	0	2
пр №3	Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	2	0	2
пр №4	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Остановки мяча.	2	0	2
пр №5	Упражнения для развития выносливости. Остановки мяча.	2	0	2
пр №6	Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.	2	0	2
пр №7	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.	2	0	2
пр №8	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча.	2	0	2
пр №9	Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.	2	0	2
пр №10	Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.	2	0	2
пр №11	Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.	2	0	2
пр №12	Упражнения с набивными мячами. Удары по мячу ногой.	2	0	2
пр №13	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.	2	0	2
пр №14	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.	2	0	2
пр №15	Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических	2	0	2

	действий.			
пр №16	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	2	0	2
пр №17	Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	2	0	2
пр №18	Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	2	0	2
пр №19	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	2	0	2
пр №20	Упражнения в висах и упорах. Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	2	0	2
пр №21	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.	2	0	2
пр №22	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.	2	0	2
пр №23	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.	2	0	2
пр №24	Правила игры в мини-футбол. Передачи мяча в движении.	2	0	2
пр №25	Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.	2	0	2
пр №26	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2	0	2
пр №27	Тестирование. Контрольная игра.	2	0	2
Итого по семестру:		54	0	54
Семестр №6				
Спортивная секция по выбору «Мини-футбол»				
пр №28	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой	2	0	2
пр №29	Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	2	0	2
пр №30	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	2	0	2
пр №31	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	2	0	2
пр №32	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.	2	0	2
пр №33	Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча.	2	0	2
пр №34	Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча.	2	0	2
пр №35	Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия)	2	0	2
пр №36	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Финты (обманные действия).	2	0	2
пр №37	Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия).	2	0	2
пр №38	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Вбрасывание из-за боковой линии	2	0	2
пр №39	Упражнения для развития быстроты. Вбрасывание из-за боковой линии.	2	0	2
пр №40	Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле». Техника игры вратаря.	2	0	2
пр №41	Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития умения «видеть поле». Техника игры вратаря.	2	0	2

пр №42	Упражнения в висах и упорах. Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения для развития умения «видеть поле». Техника игры вратаря.	2	0	2
пр №43	Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча.	2	0	2
пр №44	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом.	2	0	2
пр №45	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом.	2	0	2
пр №46	Акробатические упражнения. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.	2	0	2
пр №47	Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия.	2	0	2
пр №48	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Тактика защиты: индивидуальные действия.	2	0	2
пр №49	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	2	0	2
пр №50	Правила игры в футбол. Тактика защиты: командные действия.	2	0	2
пр №51	Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Тактика вратаря.	2	0	2
пр №52	Упражнения для развития выносливости. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Тактика вратаря.	2	0	2
пр №53	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2	0	2
пр №54	Тестирование. Контрольная игра.	2	0	2
Итого по семестру:		54	0	54
Итого по спортивной секции «Мини-футбол»:		108	0	108

Таблица 3.7 – Технологическая карта занятий в спортивной секции по выбору «Кроссфит»

Вид и № занятия	Тема занятия	Контактная работа, час.	Самостоятельная работа, час.	Всего, час.
1	2	3	4	5
Семестр №5				
Спортивная секция по выбору «Кроссфит»				
пр №1	Изучения технике воздушные приседания, приседания с весом собственного тела	2	0	2
пр №2	Обучение запрыгивания на тумбу	2	0	2
пр №3	Изучение бёрпи	2	0	2
пр №4	Изучение приседания со штангой на плечах.	2	0	2
пр №5	Обучения навыкам подтягивания Баттерфляй.	2	0	2
пр №6	Обучения специфике жим лежа.	2	0	2

пр №7	Обучение навыка взятие на грудь	2	0	2
пр №8	Совершенствование техники приседание со штангой на спине	2	0	2
пр №9	Совершенствование техники берпи	2	0	2
пр №10	Совершенствование техники подтягивание баттерфляй	2	0	2
пр №11	Совершенствование техники запрыгивание на тумбу	2	0	2
пр №12	Совершенствование техники воздушные приседания, приседания с весом собственного тела	2	0	2
пр №13	Совершенствование техники взятие на грудь	2	0	2
пр №14	Обучение взятие на грудь и толчок	2	0	2
пр №15	Изучение навыка - двойные прыжки со скакалкой	2	0	2
пр №16	Изучение становая тяга.	2	0	2
пр №17	Изучение приседания со штангой на груди.	2	0	2
пр №18	Изучение отжимания с отрывом ладоней.	2	0	2
пр №19	Совершенствование техники взятие	2	0	2
пр №20	Совершенствование техники двойных прыжков на скакалке	2	0	2
пр №21	Совершенствование техники становая тяга	2	0	2
пр №22	Совершенствование техники приседания со штангой на груди	2	0	2
пр №23	Совершенствование техники взятие	2	0	2
пр №24	Совершенствование техники отжиманий с отрывом ладоней	2	0	2
пр №25	Совершенствование техники берпи	2	0	2
пр №26	Совершенствование техники подтягивание баттерфляй	2	0	2
пр №27	Совершенствование техники взятие на грудь и толчок	2	0	2
Итого по семестру:		54	0	54
Семестр №6				
Спортивная секция по выбору «Кроссфит»				
пр №28	Изучение отжимания в стойке на руках	2	0	2
пр №29	Изучение навока махи гирей.	2	0	2
пр №30	Изучение подтягивания киппингом, с раскачкой.	2	0	2
пр №31	Обучение броскам набивного мяча	2	0	2
пр №32	Обучение навыка носки к перекладине.	2	0	2
пр №33	Совершенствование техники отжимания в стойке на руках	2	0	2
пр №34	Совершенствование техники махи гири	2	0	2
пр №35	Совершенствование техники подтягивание киппингом	2	0	2
пр №36	Совершенствование техники броски набивного мяча	2	0	2
пр №37	Совершенствование техники носки к перекладине	2	0	2
пр №38	Совершенствование техники двойных прыжков на скакалки	2	0	2
пр №39	Обучение подъема колени к локтям.	2	0	2
пр №40	Обучение шагающие выпады.	2	0	2
пр №41	Обучение рывковый баланс.	2	0	2

пр №42	Обучение становая тяга из стойки сумо	2	0	2
пр №43	Обучение швунг жимовой.	2	0	2
пр №44	Обучение подъема колени к локтям.	2	0	2
пр №45	Совершенствование техники подъема колени к локтям.	2	0	2
пр №46	Совершенствование техники шагающие выпады.	2	0	2
пр №47	Совершенствование техники становая тяга из стойки сумо	2	0	2
пр №48	Совершенствование техники рывковый баланс.	2	0	2
пр №49	Совершенствование техники швунг жимовой.	2	0	2
пр №50	Совершенствование техники взятие	2	0	2
пр №51	Совершенствование техники двойных прыжков на скакалки	2	0	2
пр №52	Совершенствование техники Баттерфляй.	2	0	2
пр №53	Совершенствование техники запрыгивание на тумбу	2	0	2
пр №54	Совершенствование техники приседания со штангой на плечах.	2	0	2
Итого по семестру:		54	0	54
Итого по спортивной секции «Кроссфит»:		108	0	108

Таблица 3.8 – Технологическая карта занятий в спортивной секции по выбору «Спортивные танцы»

Вид и № занятия	Тема занятия	Контактная работа, час.	Самостоятельная работа, час.	Всего, час.
1	2	3	4	5
Семестр №5				
Спортивная секция по выбору «Спортивные танцы»				
пр №1	Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях спортивными танцами.	2	0	2
пр №2	Классическая (базовая) аэробика. Разучивание основных шагов, прыжков, подскоков, поворотов.	2	0	2
пр №3	Разучивание несложных музыкально-ритмических композиций с использованием основных шагов, прыжков, подскоков, поворотов.	2	0	2
пр №4	Выполнение упражнений на силу и гибкость на середине зала.	2	0	2
пр №5	Выполнение прыжково-беговых комбинаций повышенной интенсивности. Развитие координационных способностей.	2	0	2
пр №6	Разучивание сложно-координированных композиций с использованием силовых элементов.	2	0	2
пр №7	Разучивание сложно-координированных композиций с использованием силовых элементов.	2	0	2
пр №8	Выполнение акробатических элементов. Развитие координационных способностей.	2	0	2
пр №9	Разучивания музыкально-ритмических композиций с одновременной работой рук, ног, головы	2	0	2

	и корпуса.			
пр №10	Разучивания музыкально-ритмических композиций с одновременной работой рук, ног, головы и корпуса Развитие координационных способностей	2	0	2
пр №11	Исполнение сложно-координационных музыкально-ритмических композиций повышенной сложности и интенсивности.	2	0	2
пр №12	Исполнение сложно-координационных музыкально-ритмических композиций повышенной сложности и интенсивности.	2	0	2
пр №13	Разучивания движений и перестроений в парах и командах.	2	0	2
пр №14	Спортивные танцы. Разучивание основных элементов классического танца (позиции рук, ног, пордебра, малые и большие батманы, прыжки, перемещения).	2	0	2
пр №15	Разучивание основных элементов классического танца (позиции рук, ног, пордебра, малые и большие батманы, прыжки, перемещения).	2	0	2
пр №16	Разучивание основных элементов народных танцев (русского, испанского, латино-американского).	2	0	2
пр №17	Разучивание основных элементов народных танцев (русского, испанского, латино-американского).	2	0	2
пр №18	Разучивание основных элементов современной хореографии. Освоение полицентричности и синкопированности движений.	2	0	2
пр №19	Разучивание основных элементов джазового танца.	2	0	2
пр №20	Выполнение характерных упражнений на гибкость для танца джаз-модерн. Работа корпуса в сочетании с головой, руками. Упражнения на концентрацию (контракшн) и расслабление (релиз) корпуса в соответствии с требованиями танцевальной постановки.	2	0	2
пр №21	Тренировка координации. Выполнение сложно-координированных упражнений, включающих работу рук, ног, головы и корпуса.	2	0	2
пр №22	Разучивание основных элементов танца кантемпарари. Выполнение упражнений на гибкость, включающих элементы кантемпа.	2	0	2
пр №23	Развитие силы. Выполнение упражнений на силу рук, спины и ног.	2	0	2
пр №24	Разучивание малых прыжков классической хореографии (соте, эшапе, глисад, фермэ). Выполнение прыжков в стиле характерных танцев.	2	0	2
пр №25	Разучивание больших прыжков классической хореографии (жетэ, ассамбле, увертэ, антрошакатр). Разучивание подходов к прыжкам, выполнение прыжков в соединении с простыми танцевальными движениями.	2	0	2
пр №26	Развитие общей выносливости. Выполнение прыжковых упражнений высокой интенсивности в сочетании с работой головы и рук.	2	0	2
пр №27	Разучивание танцевальных движений и перестроений в парах и командах.	2	0	2
Итого по семестру:		54	0	54
Семестр №6				
Спортивная секция по выбору « Спортивные танцы»				

пр №28	Методика составления рисунка танца.	2	0	2
пр №29	Обучение составления танцевальных связок и композиций.	2	0	2
пр №30	Использование акробатических элементов в танце.	2	0	2
пр №31	Использование упражнений на силу и гибкость в танце.	2	0	2
пр №32	Исполнение сложных танцевальных композиций повышенной интенсивности в командах.	2	0	2
пр №33	Исполнение сложных танцевальных композиций повышенной интенсивности в командах.	2	0	2
пр №34	Развитие импровизационных способностей. Исполнение музыкально-ритмических композиций.	2	0	2
пр №35	Партерная хореография. Выполнение упражнений в партере на силу рук, спины в соответствии с музыкальным размером и темпом.	2	0	2
пр №36	Развитие силы. Выполнение упражнений в партере на силу рук, спины в соответствии с музыкальным размером и темпом.	2	0	2
пр №37	Развитие гибкости. Выполнение статистических и динамических упражнений на гибкость в партере. Работа в парах, тройках.	2	0	2
пр №38	Обучение коррективке дыхания в процессе выполнения упражнений.	2	0	2
пр №39	Обучение коррективке внимания в процессе выполнения упражнений.	2	0	2
пр №40	Выполнение упражнений на релаксацию.	2	0	2
пр №41	Уроки актерского мастерства системы К.С. Станиславского Упражнения на выработку мышечного контролера.	2	0	2
пр №42	Определение центра тяжести и точки опоры.	2	0	2
пр №43	Работа над жестами.	2	0	2
пр №44	Составления собственных двигательных характеристик.	2	0	2
пр №45	Выполнение упражнений на координацию и сосредоточенность внимания.	2	0	2
пр №46	Выполнение упражнений на координацию и сосредоточенность внимания.	2	0	2
пр №47	Упражнения игрового характера.	2	0	2
пр №48	Уроки мимики.	2	0	2
пр №49	Упражнения на расслабления мышц.	2	0	2
пр №50	Упражнения на расслабления мышц.	2	0	2
пр №51	Тренировка внимания, его переключаемости, развитие памяти, мышления, творческой воли.	2	0	2
пр №52	Тренировка внимания, его переключаемости, развитие памяти, мышления, творческой воли.	2	0	2
пр №53	Упражнение на снятие скованности, напряжения и зажимов. Тренировка «публичного одиночества».	2	0	2
пр №54	Упражнение на снятие скованности, напряжения и зажимов. Тренировка «публичного одиночества».	2	0	2
Итого по семестру:		54	0	54
Итого по спортивной секции «Спортивные танцы»:		108	0	108

Таблица 3.9 – Технологическая карта занятий в спортивной секции по выбору «Спецмедгруппа»

Вид и № занятия	Тема занятия	Контактная работа, час.	Самостоятельная работа, час.	Всего, час.
1	2	3	4	5
Семестр №5				
Спортивная секция по выбору «Спец.мед.группа»				
пр №1	Ознакомление учащихся с элементами строевой подготовки. Перестроения из одной шеренги в две, три. Ознакомление с комплексом упражнений с предметами и без них.	2	0	2
пр №2	Обучение техники выполнения строевого шага. Размыкание и смыкание на месте. Ознакомление с комплексом упражнений с предметами и без них.	2	0	2
пр №3	Обучение поворотам на месте и в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно. Размыкание приставными шагами влево, вправо.	2	0	2
пр №4	Ознакомление с комплексом упражнений с предметами и без них. Ознакомление с комплексом упражнений для формирования осанки, для предупреждения и исправления плоскостопия.	2	0	2
пр №5	Ознакомление с комплексом упражнений для формирования осанки, для предупреждения и исправления плоскостопия.	2	0	2
пр №6	Ознакомление со специальными упражнениями в зависимости от заболевания. Ознакомление с комплексом упражнений для формирования осанки, для предупреждения и исправления плоскостопия.	2	0	2
пр №7	Ознакомление с комплексом упражнений выполняемых из различных исходных положений – сидя, лежа, стоя.	2	0	2
пр №8	Разучивание комплекса упражнений в парах. Дыхательная гимнастика.	2	0	2
пр №9	Проведение коррекционной гимнастики на укрепление мышц спины и брюшного пресса.	2	0	2
пр №10	Разучивание комплекса ОРУ без предмета. Упражнения на укрепление мышечного корсета. Дыхательная гимнастика.	2	0	2
пр №11	Выполнение комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Сочетание ходьбы и бега 20м и 20м – 300м. Дыхательная гимнастика	2	0	2
пр №12	Проведение комплекса упражнений на формирование правильной осанки. Дыхательная гимнастика	2	0	2
пр №13	Разучивание комплекса упражнений для развития гибкости и координации движений. Дыхательная гимнастика	2	0	2

пр №14	ЛФК. Укрепление мышц верхних и нижних конечностей с использованием элементов массажа.	2	0	2
пр №15	Коррекционная гимнастика для профилактики плоскостопия	2	0	2
пр №16	Разучивание упражнений для осанки, для укрепления брюшного пресса и мышц спины. Упражнения на дыхание и расслабление мышц	2	0	2
пр №17	Разучивания упражнений с набивными мячами, весом 200-500гр. Подвижная игра.	2	0	2
пр №18	Выполнение ходьбы и бега приставными шагами. Определение частоты пульса за 15 сек. Повторение ОРУ с учетом заболевания.	2	0	2
пр №19	Выполнение ходьбы и бега спиной вперед. Повторить ОРУ с учетом заболевания.	2	0	2
пр №20	Сочетание ходьбы и бега 20м и 20м. Упражнения на дыхание и расслабление мышц	2	0	2
пр №21	Оздоровительная ходьба. Дыхательная гимнастика. Упражнения из и.п. - сидя, лежа. Упражнения на растягивание	2	0	2
пр №22	Оздоровительный бег в чередовании с ходьбой и дыхательной гимнастикой 4-5 мин. Комплекс ОРУ с мячом. Дыхательная гимнастика. Подвижная игра	2	0	2
пр №23	Выполнять ходьбу и бег приставными шагами. Определение частоты пульса за 15 сек. Повторение ОРУ с учетом заболевания.	2	0	2
пр №24	Знать и выполнять высокий старт. Выполнять ходьбу с изменением скорости движения по сигналу, выполнять бег до 3 мин	2	0	2
пр №25	Выполнение индивидуальных заданий по карточкам. Комплекс ОРУ с обручем. Подвижная игра.	2	0	2
пр №26	Выполнение индивидуальных заданий по карточкам. Подвижная игра. Комплекс ОРУ	2	0	2
пр №27	Выполнение индивидуальных заданий по карточкам. Подвижная игра. Комплекс ОРУ с обручем	2	0	2
Итого по семестру:		54	0	54
Семестр №6				
Спортивная секция по выбору « Спец. мед. группа »				
пр №28	Подвижные игра и эстафета с учетом заболевания. Знать определение частоты пульса за 15 сек. Повторить ОРУ с учетом заболевания.	2	0	2
пр №29	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты. Упражнения на расслабление. Дыхательная гимнастика	2	0	2
пр №30	Выполнять упражнения ЛФК. Подвижная игра «Русской лапте». Дыхательная гимнастика	2	0	2
пр №31	Выполнять упражнения ЛФК. Играть в подвижные игры.	2	0	2
пр №32	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Снайпер» Упражнения на укрепление мышечного корсета	2	0	2
пр №33	Повторить изученные строевые упражнения: движение по диагонали по диагонали, противоходом, змейкой. Играть в подвижные игры.	2	0	2
пр №34	Выполнять комплекс оздоровительной. и корригирующей гимнастики. Играть в подвижные	2	0	2

	игры.			
пр №35	Выполнять ОРУ сидя и лежа на полу, ходьбу с изменением скорости движения по сигналу, медленный бег до 3 мин.	2	0	2
пр №36	Выполнять ОРУ с гимнастическими палками. Выполнять ходьбу с изменением скорости движения по сигналу. Повторить комплекс упражнений с обручем	2	0	2
пр №37	Выполнять комплекс оздоровительной и корригирующей гимнастики. Изучить упражнения ЛФК Выполнять упражнения с мячами.	2	0	2
пр №38	Выполнять ОРУ на гимнастической стенке. Совершенствовать упражнения с обручем.	2	0	2
пр №39	Демонстрировать комплекс оздоровительной. и корригирующей гимнастики, упражнения ЛФК, дыхательные упражнения с учетом заболевания	2	0	2
пр №40	Демонстрировать комплекс оздоровительной. и корригирующей гимнастики, упражнения ЛФК, дыхательные упражнения с учетом заболевания	2	0	2
пр №41	Выполнение индивидуальных заданий по карточкам Подвижная игра. Комплекс ОРУ .	2	0	2
пр №42	Выполнение индивидуальных заданий по карточкам Подвижная игра. Комплекс ОРУ	2	0	2
пр №43	Совершенствовать технику ходьбы и бега скрестным шагом. Выполнять упражнения ЛФК. Играть в русскую лапту	2	0	2
пр №44	Оздоровительный бег. Упражнения ЛФК, дыхательные упражнения с учетом заболевания	2	0	2
пр №45	Выполнять бег в чередовании с ходьбой, медленный бег. Эстафета с учетом заболевания.	2	0	2
пр №46	Выполнять ходьбу с изменением скорости движения по сигналу медленный бег до 5 мин Играть в подвижные игры.	2	0	2
пр №47	Выполнять метание мяча с разбега в горизонт цель Выполнять ходьбу с изменением скорости движения по сигналу, медленный бег до 3 мин.	2	0	2
пр №48	Выполнять метание мяча с разбега на дальность. Подвижные игры.	2	0	2
пр №49	Подготовить и провести комплекс ЛФК с учетом своего заболевания.	2	0	2
пр №50	Подготовить и провести комплекс ЛФК с учетом своего заболевания.	2	0	2
пр №51	Подготовить и провести комплекс ЛФК с учетом своего заболевания. Подвижная игра	2	0	2
пр №52	Подготовить и провести комплекс ЛФК с учетом своего заболевания.	2	0	2
пр №53	Выполнение индивидуальных заданий по карточкам Подвижная игра. Упражнения ЛФК	2	0	2
пр №54	Выполнение индивидуальных заданий по карточкам Подвижная игра. Упражнения ЛФК	2	0	2
Итого по семестру:		54	0	54
Итого по спортивной секции «Спец. Мед. группа»:		108	0	108

Таблица 3.10 – Технологическая карта занятий в спортивной секции по выбору «Силовой фитнес»

Вид и № занятия	Тема занятия	Контактная работа, час.	Самостоятельная работа, час.	Всего, час.
1	2	3	4	5
Семестр №5				
Спортивная секция по выбору «Силовой фитнес»				
пр №1	Аэробные упр.: беговая дорожка, велотренажер. Упр. для мышц плечевого пояса: подтягивание, сгибание-разгибание рук с гантелями. Аэробные упр.: передняя, задняя поверх. бедра.	2	0	2
пр №2	Аэробные упр. Упр. для мышц спины: подъемы, наклоны со штангой, подтягивание широким хватом на перекладине.	2	0	2
пр №3	Аэробные упр. Упр. для мышц плечевого пояса: жим лежа, стоя. Упр. для мышц ног: приседание со штангой на плечах.	2	0	2
пр №4	Аэробные упр. Упр. для мышц спины: тяга штанги в наклоне, становая тяга. Упр. для мышц ног: выпады ногами с гантелями.	2	0	2
пр №5	Аэробные упр. Упр. для мышц живота: наклоны туловища, подъем ног в висе. Упр. для мышц ног: на переднюю и заднюю поверхность бедра.	2	0	2
пр №6	Аэробные упр. Упр. для мышц плечевого пояса: жим штанги стоя или сидя. Упр. для мышц ног: на заднюю поверхность бедра - тренажер.	2	0	2
пр №7	Аэробные упр. Упр. для мышц спины: становая сила, гиперэкстензия на тренажере. Упр. для мышц ног: выпады с грифом штанги на плечах.	2	0	2
пр №8	Аэробные упр. Упр. для мышц плечевого пояса: жим штанги лежа, бицепс стоя. Упр. для мышц ног: приседание с гирей, выпады ногами с гантелями.	2	0	2
пр №9	Аэробные упр. Упр. для мышц спины: тяга штанги в наклоне стоя, гиперэкстензия на тренажере. Упр. для мышц ног: жим лежа - тренажер, стоя (гак-машина).	2	0	2
пр №10	Аэробные упр. Упр. для мышц плечевого пояса: французский жим - штанга, гантели. Упр. для мышц спины: становая тяга, тяга гантели с опорой на ногу.	2	0	2
пр №11	Аэробные упр. Упр. для мышц плечевого пояса: жим штанги под углом на бицепс с гантелями. Упр. для мышц ног: выпады с грифом на плечах.	2	0	2
пр №12	Аэробные упр. Упр. для мышц спины: тяга штанги в наклоне стоя, гиперэкстензия на тренажере. Упр. для мышц брюшного пресса: боковые скручивания на полу, подъемы туловища.	2	0	2
пр №13	Аэробные упр. Упр. для мышц груди: жим штанги широким хватом, жим под углом. Упр. для мышц ног: жим ногами на тренажере, разгибание ног сидя (тренажер).	2	0	2

пр №14	Аэробные упр. Упр. для мышц спины: наклоны вперед со штангой. Упр. для мышц ног: приседание со штангой на плечах, сгибание ног на заднюю поверхность бедра (тренажер).	2	0	2
пр №15	Аэробные упр. Упр. для мышц груди: жим лежа горизонтальный, под углом. Упр. для мышц ног: мышцы голени (тренажер).	2	0	2
пр №16	Аэробные упр. Упр. для мышц плечевого пояса: тяга штанги стоя к подбородку. Упр. для мышц ног: приседание с весом на плечах, сгибание-разгибание ног сидя (тренажер).	2	0	2
пр №17	Аэробные упр. Упр. для мышц спины: повороты со штангой на плечах стоя, наклоны со штангой. Упр. для мышц ног: жим лежа ногами под углом (тренажер).	2	0	2
пр №18	Аэробные упр. Упр. для мышц плечевого пояса: жим сидя из-за головы, сгибание рук со штангой стоя. Упр. для мышц брюшного пресса: боковые скручивания, наклоны сидя на полу.	2	0	2
пр №19	Аэробные упр. Упр. для мышц плеча и спины: тяга в наклоне на тренажере (рычажная тяга), становая тяга. Упр. для мышц ног: приседание с гирей сзади.	2	0	2
пр №20	Аэробные упр. Упр. для мышц рук: мышцы бицепса, трицепса. Упр. для мышц ног: выпады со штангой на плечах.	2	0	2
пр №21	Аэробные упр. Упр. для мышц спины: гиперэкстензия на тренажере, становая тяга. Упр. для мышц ног: сгибание-разгибание лежа, сидя.	2	0	2
пр №22	Аэробные упр. Упр. для мышц рук: жим штанги стоя, сидя; разведение гантелей в стороны и вперед. Упр. для мышц ног: лежа на заднюю поверхность бедра.	2	0	2
пр №23	Аэробные упр. Упр. для мышц спины: наклоны, повороты со штангой, гиперэкстензия на тренажере. Упр. для мышц ног: на заднюю поверхность бедра.	2	0	2
пр №24	Аэробные упр. Упр. для мышц плечевого пояса: тяга штанги к подбородку, кроссовер. Упр. для мышц ног: велотренажер.	2	0	2
пр №25	Аэробные упр. Упр. для мышц плечевого пояса, спины: разводка гантелей лежа, тяга гантелей с опорой одной ногой на колено. Упр. для мышц ног: велотренажер.	2	0	2
пр №26	Аэробные упр. Упр. для мышц груди: жим штанги и гантели лежа. Упр. для мышц ног: приседание со штангой.	2	0	2
пр №27	Аэробные упр. Упр. для мышц рук: бицепс - сидя, стоя; жим гантели из-за головы. Упр. для мышц ног: жим ногами лежа на тренажере.	2	0	2
Итого по семестру:		54	0	54
Семестр №6				
Спортивная секция по выбору «Силовой фитнес»				
пр №28	Аэробные упр. Упр. для мышц спины: тяга штанги в наклоне, становая тяга. Упр. для мышц ног: выпады ногами с гантелями.	2	0	2
пр №29	Аэробные упр. Упр. для мышц плечевого пояса: жим штанги лежа, бицепс стоя. Упр. для мышц ног: приседание с гирей, выпады ногами с гантелями.	2	0	2
пр №30	Аэробные упр. Упр. для мышц спины: тяга штанги в наклоне стоя, гиперэкстензия на тренажере. Упр. для мышц ног: жим лежа - тренажер, стоя (гак-машина).	2	0	2
пр №31	Аэробные упр. Упр. для мышц плечевого пояса: французский жим - штанга, гантели. Упр. для мышц спины: становая тяга, тяга гантели с опорой на ногу.	2	0	2

пр №32	Аэробные упр. Упр. для мышц рук: мышцы бицепса, трицепса. Упр. для мышц ног: выпады со штангой на плечах.	2	0	2
пр №33	Аэробные упр. Упр. для мышц спины: гиперэкстензия на тренажере, становая тяга. Упр. для мышц ног: сгибание-разгибание лежа, сидя.	2	0	2
пр №34	Аэробные упр. Упр. для мышц груди: жим лежа горизонтальный, под углом. Упр. для мышц ног: мышцы голени (тренажер).	2	0	2
пр №35	Аэробные упр. Упр. для мышц спины: повороты со штангой на плечах стоя, наклоны со штангой. Упр. для мышц ног: жим лежа ногами под углом (тренажер).	2	0	2
пр №36	Аэробные упр.: беговая дорожка, велотренажер. Упр. для мышц плечевого пояса: подтягивание, сгибание-разгибание рук с гантелями. Аэробные упр.: передняя, задняя поперх. бедра.	2	0	2
пр №37	Аэробные упр. Упр. для мышц спины: наклоны вперед со штангой. Упр. для мышц ног: приседание со штангой на плечах, сгибание ног на заднюю поверхность бедра (тренажер).	2	0	2
пр №38	Аэробные упр. Упр. для мышц плечевого пояса: жим сидя из-за головы, сгибание рук со штангой стоя. Упр. для мышц брюшного пресса: боковые скручивания, наклоны сидя на полу.	2	0	2
пр №39	Аэробные упр. Упр. для мышц спины: подъемы, наклоны со штангой, подтягивание широким хватом на перекладине.	2	0	2
пр №40	Аэробные упр. Упр. для мышц груди: жим штанги широким хватом, жим под углом. Упр. для мышц ног: жим ногами на тренажере, разгибание ног сидя (тренажер).	2	0	2
пр №41	Аэробные упр. Упр. для мышц спины: наклоны, повороты со штангой, гиперэкстензия на тренажере. Упр. для мышц ног: на заднюю поверхность бедра.	2	0	2
пр №42	Аэробные упр. Упр. для мышц плечевого пояса: жим лежа, стоя. Упр. для мышц ног: приседание со штангой на плечах.	2	0	2
пр №43	Аэробные упр. Упр. для мышц живота: наклоны туловища, подъем ног в висе. Упр. для мышц ног: на переднюю и заднюю поверхность бедра.	2	0	2
пр №44	Аэробные упр. Упр. для мышц спины: становая сила, гиперэкстензия на тренажере. Упр. для мышц ног: выпады с грифом штанги на плечах.	2	0	2
пр №45	Аэробные упр. Упр. для мышц плечевого пояса: тяга штанги стоя к подбородку. Упр. для мышц ног: приседание с весом на плечах, сгибание-разгибание ног сидя (тренажер).	2	0	2
пр №46	Аэробные упр. Упр. для мышц спины: тяга штанги в наклоне стоя, гиперэкстензия на тренажере. Упр. для мышц брюшного пресса: боковые скручивания на полу, подъемы туловища.	2	0	2
пр №47	Аэробные упр. Упр. для мышц плечевого пояса: жим штанги стоя или сидя. Упр. для мышц ног: на заднюю поверхность бедра - тренажер.	2	0	2
пр №48	Аэробные упр. Упр. для мышц груди: жим штанги и гантели лежа. Упр. для мышц ног: приседание со штангой.	2	0	2
пр №49	Аэробные упр. Упр. для мышц рук: бицепс - сидя, стоя; жим гантели из-за головы. Упр. для мышц ног: жим ногами лежа на тренажере.	2	0	2
пр №50	Аэробные упр. Упр. для мышц плеча и спины: тяга в наклоне на тренажере (рычажная тяга),	2	0	2

	становая тяга. Упр. для мышц ног: приседание с гирей сзади.			
пр №51	Аэробные упр. Упр. для мышц рук: жим штанги стоя, сидя; разведение гантелей в стороны и вперед. Упр. для мышц ног: лежа на заднюю поверхность бедра.	2	0	2
пр №52	Аэробные упр. Упр. для мышц плечевого пояса: тяга штанги к подбородку, кроссовер. Упр. для мышц ног: велотренажер.	2	0	2
пр №53	Аэробные упр. Упр. для мышц плечевого пояса, спины: разводка гантелей лежа, тяга гантелей с опорой одной ногой на колено. Упр. для мышц ног: велотренажер.	2	0	2
пр №54	Аэробные упр. Упр. для мышц плечевого пояса: жим штанги под углом на бицепс с гантелями. Упр. для мышц ног: выпады с грифом на плечах.	2	0	2
Итого по семестру:		54	0	54
Итого по спортивной секции «Силовой фитнес»:		108	0	108

Таблица 3.11 – Технологическая карта занятий в спортивной секции по выбору «Плавание»

Вид и № занятия	Тема занятия	Контактная работа, час.	Самостоятельная работа, час.	Всего, час.
1	2	3	4	5
Семестр №5				
Спортивная секция по выбору «Плавание»				
пр №1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях плаванием.	2	0	2
пр №2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях плаванием.	2	0	2
пр №3	Подготовительные упражнения и игры для освоения с водой.	2	0	2
пр №4	Подготовительные упражнения и игры для освоения с водой.	2	0	2
пр №5	Подготовительные упражнения и игры для освоения с водой.	2	0	2
пр №6	Подготовительные упражнения и игры для освоения с водой.	2	0	2
пр №7	Подготовительные упражнения и игры для освоения с водой.	2	0	2
пр №8	Скольжение на груди, скольжение на спине с доской и без. Скольжение на груди с доской с выдохом в воду	2	0	2
пр №9	Скольжение на груди, скольжение на спине с доской и без. Скольжение на груди с доской с выдохом в воду	2	0	2
пр №10	Скольжение на груди, скольжение на спине с доской и без. Скольжение на груди с доской с выдохом в воду	2	0	2
пр №11	Скольжение на груди, скольжение на спине с доской и без. Скольжение на груди с доской с выдохом в воду	2	0	2
пр №12	Скольжение на груди, скольжение на спине с доской и без. Скольжение на груди с доской с	2	0	2

	выдохом в воду			
пр №13	Техника плавания кролем на спине: работа ног с доской и без, работа рук с доской и без.	2	0	2
пр №14	Закрепление техники плавания кролем на спине: работа ног с доской и без, работа рук с доской и без.	2	0	2
пр №15	Закрепление техники плавания кролем на спине: работа ног с доской и без, работа рук с доской и без.	2	0	2
пр №16	Закрепление техники плавания кролем на спине: работа ног с доской и без, работа рук с доской и без.	2	0	2
пр №17	Закрепление техники плавания кролем на спине: работа ног с доской и без, работа рук с доской и без.	2	0	2
пр №18	Техника плавания кролем на груди: работа ног с доской и выходом в воду, работа рук с доской, дыхание 1х2, плавание в полной координации.	2	0	2
пр №19	Закрепление техники плавания кролем на груди: работа ног с доской и выходом в воду, работа рук с доской, дыхание 1х2, плавание в полной координации.	2	0	2
пр №20	Закрепление техники плавания кролем на груди: работа ног с доской и выходом в воду, работа рук с доской, дыхание 1х2, плавание в полной координации.	2	0	2
пр №21	Закрепление техники плавания кролем на груди: работа ног с доской и выходом в воду, работа рук с доской, дыхание 1х2, плавание в полной координации.	2	0	2
пр №22	Закрепление техники плавания кролем на груди: работа ног с доской и выходом в воду, работа рук с доской, дыхание 1х2, плавание в полной координации.	2	0	2
пр №23	Плавание в/с в полной координации. Повороты способом разворот.	2	0	2
пр №24	Плавание в/с в полной координации. Повороты способом разворот.	2	0	2
пр №25	Техника поворотов сальто: кувырок на дорожке, кувырок у бортика, толчок под водой и выход.	2	0	2
пр №26	Закрепление техники поворотов сальто: кувырок на дорожке, кувырок у бортика, толчок под водой и выход.	2	0	2
пр №27	Закрепление техники поворотов сальто: кувырок на дорожке, кувырок у бортика, толчок под водой и выход.	2	0	2
Итого по семестру:		54	0	54
Семестр №6				
Спортивная секция по выбору «Плавание»				
пр №28	Техника стартов. Прыжки на глубине «солдатином». Вход в воду вниз головой с бортика. Прыжки с тумбочки	2	0	2
пр №29	Закрепление техники стартов. Прыжки на глубине «солдатином». Вход в воду вниз головой с бортика. Прыжки с тумбочки.	2	0	2
пр №30	Закрепление техники стартов. Прыжки на глубине «солдатином». Вход в воду вниз головой с бортика. Прыжки с тумбочки.	2	0	2
пр №31	Закрепление техники стартов. Прыжки на глубине «солдатином». Вход в воду вниз головой с бортика. Прыжки с тумбочки.	2	0	2

пр №32	Техника плавания дельфином: работа тазом с доской, работа рук с доской, соединение работы рук и ног, дыхание 1x1, 1x2	2	0	2
пр №33	Закрепление техники плавания дельфином: работа тазом с доской, работа рук с доской, соединение работы рук и ног, дыхание 1x1, 1x2	2	0	2
пр №34	Закрепление техники плавания дельфином: работа тазом с доской, работа рук с доской, соединение работы рук и ног, дыхание 1x1, 1x2	2	0	2
пр №35	Закрепление техники плавания дельфином: работа тазом с доской, работа рук с доской, соединение работы рук и ног, дыхание 1x1, 1x2	2	0	2
пр №36	Закрепление техники плавания дельфином: работа тазом с доской, работа рук с доской, соединение работы рук и ног, дыхание 1x1, 1x2	2	0	2
пр №37	Совершенствование поворота сальто и старта: толчки и поддельфинивание под водой, поддельфирование после входа при старте, отработка выхода из воды.	2	0	2
пр №38	Совершенствование поворота сальто и старта: толчки и поддельфинивание под водой, поддельфирование после входа при старте, отработка выхода из воды.	2	0	2
пр №39	Техника плавание брассом работа рук, с доской, работа ног с доской, плавание в полной координации, техника разворота, работа под водой после старта.	2	0	2
пр №40	Закрепление техники плавание брассом работа рук, с доской, работа ног с доской, плавание в полной координации, техника разворота, работа под водой после старта.	2	0	2
пр №41	Закрепление техники плавание брассом работа рук, с доской, работа ног с доской, плавание в полной координации, техника разворота, работа под водой после старта.	2	0	2
пр №42	Закрепление техники плавание брассом работа рук, с доской, работа ног с доской, плавание в полной координации, техника разворота, работа под водой после старта.	2	0	2
пр №43	Закрепление техники плавание брассом работа рук, с доской, работа ног с доской, плавание в полной координации, техника разворота, работа под водой после старта.	2	0	2
пр №44	Закрепление техники плавание брассом работа рук, с доской, работа ног с доской, плавание в полной координации, техника разворота, работа под водой после старта.	2	0	2
пр №45	Плавание в/с. Выполнение контрольных нормативов	2	0	2
пр №46	Освоение технике спасения утопающих: ныряние и поиск объекта, подныривание, техника транспортировки объекта в одиночку, вдвоем. Метание спасательного круга.	2	0	2
пр №47	Освоение технике спасения утопающих: ныряние и поиск объекта, подныривание, техника транспортировки объекта в одиночку, вдвоем. Метание спасательного круга.	2	0	2
пр №48	Освоение технике спасения утопающих: ныряние и поиск объекта, подныривание, техника транспортировки объекта в одиночку, вдвоем. Метание спасательного круга.	2	0	2
пр №49	Тестирование. Измерение ЖЕЛ. Измерение времени задержки дыхания (под водой), измерение дистанции проплывания под водой. Ныряние на глубину.	2	0	2
пр №50	Тестирование. Измерение ЖЕЛ. Измерение времени задержки дыхания (под водой), измерение дистанции проплывания под водой. Ныряние на глубину.	2	0	2
пр №51	Правила проведения соревнований по плаванию.	2	0	2
пр №52	Правила проведения соревнований по плаванию.	2	0	2

пр №53	Плавание в/с в полной координации	2	0	2
пр №54	Тест Купера по плаванию	2	0	2
Итого по семестру:		54	0	54
Итого по спортивной секции «Плавание»:		108	0	108

Таблица 3.12 – Технологическая карта занятий в спортивной секции по выбору «Оздоровительный бег. Лыжная подготовка»

Вид и № занятия	Тема занятия	Контактная работа, час.	Самостоятельная работа, час.	Всего, час.
1	2	3	4	5
Семестр №5				
Спортивная секция по выбору «Оздоровительный бег. Лыжная подготовка»				
пр №1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	2	0	2
пр №2	Основы техники и методика обучения легкоатлетическим видам спорта (бег, прыжки, ходьба). Общеразвивающие и специальные упражнения. Развитие основных физических качеств.	2	0	2
пр №3	Общеразвивающие и специальные упражнения. Развитие основных физических качеств. Контроль общей выносливости: тест Купера.	2	0	2
пр №4	Обучение бегу на средние дистанции. Воспитание выносливости. Контроль уровня развития выносливости.	2	0	2
пр №5	Обучение бегу на средние дистанции. Воспитание выносливости. Контроль уровня развития выносливости.	2	0	2
пр №6	Развитие общей выносливости, кроссовая подготовка. ОФП	2	0	2
пр №7	Развитие общей выносливости, кроссовая подготовка. СФП	2	0	2
пр №8	Обучение бегу на длинные дистанции. Воспитание выносливости. Контроль уровня развития выносливости.	2	0	2
пр №9	Обучение бегу на длинные дистанции. Воспитание выносливости. Контроль уровня развития выносливости.	2	0	2
пр №10	Тестирование: бег 2000 м. - девушки, 3000 м. - юноши.	2	0	2
пр №11	Обучение специальным беговым упражнениям. Стретчинг.	2	0	2
пр №12	Обучение специальным беговым упражнениям. Стретчинг.	2	0	2

пр №13	Общеразвивающие и специальные упражнения. Развитие основных физических качеств. Подвижные игры.	2	0	2
пр №14	Обучение основам техники бега по пересечённой местности.	2	0	2
пр №15	Обучение основам техники бега по пересечённой местности.	2	0	2
пр №16	Развитие общей выносливости, кроссовая подготовка.	2	0	2
пр №17	Развитие общей выносливости, кроссовая подготовка.	2	0	2
пр №18	Закрепление техники бега по пересеченной местности. ОФП	2	0	2
пр №19	Закрепление техники бега по пересеченной местности. СФП.	2	0	2
пр №20	Закрепление техники бега на средние и длинные дистанции. Пробегание дистанции 500-1000 метров. Тестовые испытания.	2	0	2
пр №21	Закрепление техники бега на средние и длинные дистанции. Пробегание дистанции 500-1000 метров. Тестовые испытания.	2	0	2
пр №22	Закрепление техники бега на средние и длинные дистанции. Пробегание дистанции 500-1000 метров. Тестовые испытания.	2	0	2
пр №23	Бег 3000-5000 метров. Развитие ловкости. Воспитание морально-волевых способностей.	2	0	2
пр №24	Бег 3000-5000 метров. Развитие гибкости. Воспитание морально-волевых способностей.	2	0	2
пр №25	Бег 3000- 5000 метров. Развитие силы. Воспитание морально-волевых способностей.	2	0	2
пр №26	Бег 12 мин. Тест Купера. Развитие гибкости. Воспитание морально-волевых способностей.	2	0	2
пр №27	Пробегание дистанции 1000 метров - девушки, 2000 метров- юноши. Тестовые испытания.	2	0	2
Итого по семестру:		54	0	54
Семестр №6				
Спортивная секция по выбору «Оздоровительный бег. Лыжная подготовка»				
пр №28	История развития лыжного спорта. Техника поворотов на месте: переступанием, махом, прыжком с опорой и без опоры на палки. Техника одновременных ходов: бесшажного, одношажного, двухшажного.	2	0	2
пр №29	Техника поворотов на месте: переступанием, махом, прыжком с опорой и без опоры на палки. Техника одновременных ходов: бесшажного, одношажного, двухшажного.	2	0	2
пр №30	Способы спусков в основной, низкой и высокой стойке. Техника преодоления подъёмов: елочкой, полуёлочкой, лесенкой	2	0	2
пр №31	Техника попеременного двухшажного и четырёхшажного лыжных ходов.	2	0	2
пр №32	Техника попеременного двухшажного и четырёхшажного лыжных ходов.	2	0	2
пр №33	Техника подъёмов попеременными ходами (ступающим, скользящим). Техника способов торможения: падением, плугом, упором, боковым соскальзыванием.	2	0	2

пр №34	Способы поворотов в движении: переступанием, упором, плугом, на параллельных лыжах. Предвижение на лыжах с использованием разных ходов и с различной интенсивностью.	2	0	2
пр №35	Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Техника попеременного двухшажного и четырехшажного лыжных ходов.	2	0	2
пр №36	Смазка лыж на классический и коньковый стили. Совершенствование коньковых лыжных ходов: одновременного двухшажного, попеременного, полуконькового.	2	0	2
пр №37	Прохождение дистанции 3 км (юноши), 2 км (девушки).	2	0	2
пр №38	Закрепление техники бега на средние и длинные дистанции. Пробегание дистанции 400 – 800 метров. Подвижные игры.	2	0	2
пр №39	Закрепление техники бега на средние и длинные дистанции. Пробегание дистанции 400 – 800 метров. Подвижные игры.	2	0	2
пр №40	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Пробегание дистанции 400 – 800 метров. Подвижные игры.	2	0	2
пр №41	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Пробегание дистанции 400 – 800 метров. Подвижные игры.	2	0	2
пр №42	Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Пробегание дистанции 500(девушки) и 1 000 (юноши) метров.	2	0	2
пр №43	Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Пробегание дистанции 500(девушки) и 1 000 (юноши) метров.	2	0	2
пр №44	Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Пробегание дистанции 500(девушки) и 1 000 (юноши) метров.	2	0	2
пр №45	Совершенствование техники бега по пересечённой местности. Подвижные игры.	2	0	2
пр №46	Совершенствование техники бега по пересечённой местности. Подвижные игры.	2	0	2
пр №47	Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.	2	0	2
пр №48	Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.	2	0	2
пр №49	Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.	2	0	2
пр №50	Закрепление техники бега по пересечённой местности. Подвижные игры.	2	0	2
пр №51	Закрепление техники бега по пересечённой местности. Подвижные игры.	2	0	2
пр №52	Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.	2	0	2
пр №53	Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.	2	0	2
пр №54	Закрепление техники бега по пересечённой местности. Подвижные игры. Тестовые испытания.	2	0	2
Итого по семестру:		54	0	54
Итого по спортивной секции «Оздоровительный бег. Лыжная подготовка»:		108	0	108

Таблица 3.13 – Технологическая карта занятий в спортивной секции по выбору «Самооборона»

Вид и № занятия	Тема занятия	Контактная работа, час.	Самостоятельная работа, час.	Всего, час.
1	2	3	4	5
Семестр №5				
Спортивная секция по выбору «Самооборона»				
пр №1	Личная безопасность – средство нейтрализации социально-психологической напряженности. Самооборона - технология обеспечения личной безопасности.	2	0	2
пр №2	Научные основы стратегии личной безопасности. Моделирование самообороны.	2	0	2
пр №3	Идеология и структура самообороны. Мотивация к выживанию.	2	0	2
пр №4	Характеристика психических состояний в экстремальных условиях. Особенности психологической подготовки при агрессивном нападении.	2	0	2
пр №5	Психологические и эмоциональные особенности самообороны.	2	0	2
пр №6	Формирование уверенности в своих силах.	2	0	2
пр №7	Боевой психорегулирующий тренинг (БПТ).	2	0	2
пр №8	Оптимальное боевое состояние (ОБС). Личностная оценка. Принципы самокодирования. Разгон и торможение психической активности. Концентрация внимания. Идеомоторная тренировка	2	0	2
пр №9	Анализ психоэмоциональных состояний. Методы психорегуляции в экстремальных условиях. Применение средств и методов психорегуляции.	2	0	2
пр №10	Метод эмоционально-волевой саморегуляции.	2	0	2
пр №11	Основы самообороны. Принципы организации боя.	2	0	2
пр №12	Техника самообороны.	2	0	2
пр №13	Создание надежной защиты.	2	0	2
пр №14	Характеристики естественных орудий тела и принципы их применения в бою.	2	0	2
пр №15	Универсальные защитные движения.	2	0	2
пр №16	Механика оборонительных действий.	2	0	2
пр №17	Формула надежной защиты.	2	0	2
пр №18	Эффективные ударные формы. Формирование эффективной ударной динамики.	2	0	2
пр №19	Основы сокрушительных ударов.	2	0	2
пр №20	Принципы построения и создания «боевой паутины».	2	0	2
пр №21	Формула эффективной атаки.	2	0	2
пр №22	Противодействие активной агрессии и внезапным атакам.	2	0	2
пр №23	Стратегия пресечения (штурм), используя принцип атакующего подавления.	2	0	2

пр №24	Стратегия подавления (мощь) любых агрессивных нападений.	2	0	2
пр №25	Стратегия управления (вязкость) характеризуется мягкой защитой на действия нападающего, но жесткой и мгновенной атакой.	2	0	2
пр №26	Тактические приемы самообороны в реальных условиях: комната, коридор, лестница, на улице в транспорте и т.д.	2	0	2
пр №27	Тактика поведения, формы и способы ведения боя в условиях многократно превосходящих сил противника.	2	0	2
Итого по семестру:		54	0	54
Семестр №6				
Спортивная секция по выбору «Самооборона»				
пр №28	Федеральный закон «Об оружии». Основные понятия, применяемые в настоящем Федеральном законе. Понятие оружия, его характеристики, черты и признаки. Виды оружия и их классификация. Ограничения, установленные на оборот гражданского и служебного оружия.	2	0	2
пр №29	Уголовное законодательство РФ о необходимой обороне. Понятие необходимой обороны. Признаки необходимой обороны. Цель необходимой обороны. Условия правомерности применения необходимой обороны.	2	0	2
пр №30	Типология конфликтов. Основные типы конфликтов. Причины возникновения конфликтов.	2	0	2
пр №31	Динамика конфликтов. Основные периоды и этапы в развитии конфликта. Понятие психологической защиты. Условия и способы предупреждения конфликтов.	2	0	2
пр №32	Стратегия и способы разрешения конфликтов. Проблема конфликтных личностей. Тактики улаживания конфликтов. Универсальные средства разрешения конфликтов.	2	0	2
пр №33	Тактико-специальная подготовка. Основные положения тактики. Тактические действия.	2	0	2
пр №34	Тактические виды и формы самообороны.	2	0	2
пр №35	Индивидуальная манера ведения штурмового рукопашного боя.	2	0	2
пр №36	Боевая подготовка в процессе самообороны.	2	0	2
пр №37	Первая медицинская помощь. Система организма.	2	0	2
пр №38	Оценка основных показателей состояния организма. Основные понятия доврачебной неотложной помощи. Оценка обстоятельств травмирования.	2	0	2
пр №39	Искусственное дыхание. Массаж сердца. Реанимация.	2	0	2
пр №40	Принципы обработки ран. Правила транспортировки пострадавшего.	2	0	2
пр №41	Первая помощь при переломах и вывихах. Повреждение конечностей.	2	0	2
пр №42	Самооборона с применением подручных средств.	2	0	2
пр №43	Бой ладонными палочками. Технический инструментальный бой. Атакующие действия. Динамика боя на подавление.	2	0	2
пр №44	Создание стратегического преимущества подручными предметами в оперативной организации боя.	2	0	2
пр №45	Принципы защиты в ножевом бою. Свойства ударов ножом. Сектора атак. Способы и тактика ножевого боя. Сравнительные характеристики ударов ножом.	2	0	2

пр №46	Оперативная организация ножевого боя. Принципы разящего пространства. Борьба за оружие.	2	0	2
пр №47	Палочный бой. Характеристики различных видов палок. Часовой метод обучения.	2	0	2
пр №48	Способы защиты. Правила нанесения ударов. Свойства ударов палкой. Техника ударов палкой. Углы атак и зоны поражения.	2	0	2
пр №49	Дистанции боя. Создание вихревого мощного «торнадо». Тактика и стратегия палочного боя. Способы палочного боя.	2	0	2
пр №50	Физическая подготовка. Силовой тренинг. Круговой тренинг. Интервальный тренинг. Методы изометрических усилий.	2	0	2
пр №51	Тренинг с собственным весом. Тренинг на самосопротивление.	2	0	2
пр №52	Принципы многофункционального тренинга. Программа многофункционального тренинга.	2	0	2
пр №53	Патриотическое и нравственное воспитание молодежи, формирование активной гражданской позиции.	2	0	2
пр №54	Пропаганда здорового образа жизни и уважительного отношения к культуре и истории России.	2	0	2
Итого по семестру:		54	0	54
Итого по спортивной секции «Самооборона»:		108	0	108

Таблица 3.14 – Технологическая карта занятий в спортивной секции по выбору «ОФП»

Вид и № занятия	Тема занятия	Контактная работа, час.	Самостоятельная работа, час.	Всего, час.
1	2	3	4	5
Семестр №5				
Спортивная секция по выбору «ОФП»				
пр №1	Техника безопасности на занятиях. Построения, перестроения. Строевые упражнения. ОРУ б/п	2	0	2
пр №2	Строевые упр-я. ОРУ в парах. Беговые и прыжковые упражнения.	2	0	2
пр №3	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Подвижные игры. Упражнения в равновесии.	2	0	2
пр №4	Гимнастические упражнения на матах. Силовая подготовка. Упражнения в равновесии.	2	0	2
пр №5	ОРУ с набивными мячами. Беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на расслабление.	2	0	2
пр №6	ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Стретчинг.	2	0	2
пр №7	Строевые упражнения. Перестроения. Прыжковые упражнения. Челночный бег.	2	0	2
пр №8	ОРУ на гимнастической стенке. Беговые упражнения. Силовой комплекс.	2	0	2
пр №9	ОРУ б/п. Акробатические упражнения(кувырки, стойки). Силовой фитнес. Дыхательные упр-я.	2	0	2
пр №10	Строевые упражнения. ОРУ в парах. Подвижные игры. Силовой комплекс.	2	0	2
пр №11	ОРУ с гимнастическими палками. Акробатические упражнения. Упр-я на расслабление.	2	0	2
пр №12	ОРУ в парах. Беговые упражнения. Челночный бег. Силовой фитнес.	2	0	2
пр №13	ОРУ со скамейками. Стретчинг. Прыжковые упражнения со скакалкой.	2	0	2
пр №14	Строевые упражнения. Перестроения. Акробатические упражнения. Эстафеты.	2	0	2

пр №15	Строевые упражнения, построения, перестроения. Беговые и прыжковые упражнения.	2	0	2
пр №16	ОРУ б/п. Круговая тренировка. Дыхательные упр-я и упражнения на расслабление.	2	0	2
пр №17	ОРУ с предметами. Подвижные игры. Силовой комплекс.	2	0	2
пр №18	Строевые упражнения. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, мостики).	2	0	2
пр №19	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Силовой фитнес. Дыхательные упр-я.	2	0	2
пр №20	ОРУ с набивными мячами. Подвижные игры. Стретчинг. Упражнения на расслабление.	2	0	2
пр №21	Строевые упражнения. Разновидности беговых упражнений. Силовой комплекс.	2	0	2
пр №22	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения в равновесии.	2	0	2
пр №23	Строевые упражнения. ОРУ на гимнастической стенке. Силовой фитнес.	2	0	2
пр №24	ОРУ в парах. Беговые и прыжковые упражнения. Силовой комплекс.	2	0	2
пр №25	Строевые упражнения. Силовая круговая тренировка. Упражнения на расслабление.	2	0	2
пр №26	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.	2	0	2
пр №27	ОРУ в движении. Эстафеты с предметами. Силовой комплекс.	2	0	2
Итого по семестру:		54	0	54
Семестр №6				
Спортивная секция по выбору «ОФП»				
пр №28	Техника безопасности на занятиях. Строевые упражнения. Подвижные игры.	2	0	2
пр №29	Строевые упражнения. Гимнастические упражнения на матах. Стретчинг.	2	0	2
пр №30	Строевые упражнения. Беговые и прыжковые упражнения. Силовой фитнес.	2	0	2
пр №31	ОРУ с гантелями. Разновидности прыжков со скакалкой. Силовой комплекс.	2	0	2
пр №32	ОРУ с набивными мячами. Эстафеты. Силовой комплекс.	2	0	2
пр №33	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Стретчинг. Прыжки на скакалке.	2	0	2
пр №34	ОРУ на гимнастических матах. Разновидности бега. Силовой фитнес.	2	0	2
пр №35	ОРУ с гимнастическими скамейками. Прыжковые упражнения на скамейке.	2	0	2
пр №36	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Подвижные игры. Силовой комплекс.	2	0	2
пр №37	ОРУ в движении. Акробатические упражнения. Прыжковые упражнения со скакалкой.	2	0	2
пр №38	ОРУ в движении. Круговая силовая тренировка. Упражнения на расслабление.	2	0	2
пр №39	Строевые упражнения. ОРУ на матах. Спортивные игры (волейбол, баскетбол).	2	0	2
пр №40	Строевые упражнения, перестроения. Разновидности бега. Силовой фитнес.	2	0	2
пр №41	ОРУ с гантелями. Прыжковые упражнения. Стретчинг. Упражнения в равновесии.	2	0	2
пр №42	Упражнения у гимнастической стенки (висы, лазания). Силовой фитнес.	2	0	2
пр №43	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Беговые и прыжковые упражнения.	2	0	2
пр №44	Строевые упражнения. Подвижные игры, эстафеты. Дыхательные упражнения.	2	0	2
пр №45	ОРУ в движении. Спортивные игры (волейбол, баскетбол).	2	0	2
пр №46	ОРУ в парах. Разновидности бега. Акробатические упражнения. Упр-я в равновесии.	2	0	2
пр №47	Строевые упражнения, перестроения. ОРУ с гантелями. Прыжки на скакалке.	2	0	2
пр №48	Строевые упражнения. Упражнения на снарядах. Упражнения на расслабление.	2	0	2
пр №49	ОРУ со скамейками. Прыжковые упражнения. Силовой комплекс.	2	0	2

пр №50	Строевые упражнения. Акробатические и танцевальные упр-я. Упражнения в равновесии.	2	0	2
пр №51	Строевые упражнения, перестроения. Эстафеты. Силовой фитнес. Дыхательные упражнения.	2	0	2
пр №52	ОРУ с набивными мячами. Стретчинг. Прыжки на скакалке. Упр-я на расслабление.	2	0	2
пр №53	Строевые упражнения, перестроения. Круговая силовая тренировка. Дыхательные упр-я.	2	0	2
пр №54	ОРУ в движении. Подвижные игры, эстафеты. Силовой комплекс. Дыхательные упр-я.	2	0	2
Итого по семестру:		54	0	54
Итого по спортивной секции «ОФП»:		108	0	108

Таблица 3.15 – Технологическая карта занятий в спортивной секции по выбору «Изотон» (стретчинг, йога)

Вид и № занятия	Тема занятия	Контактная работа, час.	Самостоятельная работа, час.	Всего, час.
1	2	3	4	5
Семестр №5				
Спортивная секция по выбору «Изотон (стретчинг, йога)»				
пр №1	Развитие аэробных возможностей организма – Аэробика.	2	0	2
пр №2	Развитие координационных способностей, частоты движений – Степ-аэробика.	2	0	2
пр №3	Развитие пластичности и координации движений – Танцевальная аэробика.	2	0	2
пр №4	Развитие гибкости – Стретчинг (растяжки различных групп мышц и связок опорно-двигательного аппарата).	2	0	2
пр №5	Развитие эластичности мышц – Статический стретчинг.	2	0	2
пр №6	Развитие амплитуд движений – Динамический стретчинг.	2	0	2
пр №7	Баллистический стретчинг – развитие подвижности суставов, амплитуда движений.	2	0	2
пр №8	Повышение функционального уровня организма- Кросс фитнес.	2	0	2
пр №9	Активизация процессов окисления, метаболизма в организме – система гимнастики Боди слим.	2	0	2
пр №10	Корректирующая гимнастика – боди слим, сжигание жировой прослойки.	2	0	2
пр №11	Повышение аэробных возможностей организма, специальная дыхательная гимнастика.	2	0	2
пр №12	Диафрагмальное дыхание, нетрадиционная дыхательная гимнастика (Пранаяма).	2	0	2
пр №13	Психофизический тренинг – Хахайога.	2	0	2
пр №14	Обучение «Асанам» - позам Хахайоги.	2	0	2
пр №15	Использование комбинаций поз «Крий» в психофизическом тренинге.	2	0	2
пр №16	Развитие психофизических возможностей организма – Аутотренинг.	2	0	2
пр №17	Пилатес – диафрагмальное дыхание, концентрация, регенерация мышечного волокна.	2	0	2
пр №18	Изотон – развитие силы мышц в изотоническом режиме (режиме напряжения).	2	0	2

пр №19	Развитие силы мышц, увеличение объема мышц в изотоническом режиме.	2	0	2
пр №20	Повышение функционального уровня организма- Кросс фитнес.	2	0	2
пр №21	Развитие аэробных возможностей организма – Аэробика.	2	0	2
пр №22	Развитие координационных способностей, частоты движений – Степ-аэробика.	2	0	2
пр №23	Развитие пластичности и координации движений – Танцевальная аэробика.	2	0	2
пр №24	Активизация процессов окисления, метаболизма в организме – система гимнастики Боди слим.	2	0	2
пр №25	Корректирующая гимнастика – боди слим, сжигание жировой прослойки.	2	0	2
пр №26	Повышение аэробных возможностей организма, специальная дыхательная гимнастика.	2	0	2
пр №27	Диафрагмальное дыхание, нетрадиционная дыхательная гимнастика (Пранаяма),	2	0	2
Итого по семестру:		54	0	54
Семестр №6				
Спортивная секция по выбору «Изотон (стретчинг, йога)»				
пр №28	Психофизический тренинг – Хахайога.	2	0	2
пр №29	Обучение «Асанам» - позам Хахайоги.	2	0	2
пр №30	Использование комбинаций поз «Крий» в психофизическом тренинге.	2	0	2
пр №31	Развитие гибкости – Стретчинг (растяжки различных групп мышц и связок опорно-двигательного аппарата).	2	0	2
пр №32	Развитие эластичности мышц – Статический стретчинг.	2	0	2
пр №33	Развитие амплитуд движений – Динамический стретчинг.	2	0	2
пр №34	Баллистический стретчинг – развитие подвижности суставов, амплитуда движений.	2	0	2
пр №35	Развитие психофизических возможностей организма – Аутотренинг.	2	0	2
пр №36	Пилатес – диафрагмальное дыхание, концентрация, регенерация мышечного волокна.	2	0	2
пр №37	Изотон – развитие силы мышц в изотоническом режиме (режиме напряжения).	2	0	2
пр №38	Развитие силы мышц, увеличение объема мышц в изотоническом режиме.	2	0	2
пр №39	Повышение функционального уровня организма- Кросс фитнес.	2	0	2
пр №40	Активизация процессов окисления, метаболизма в организме – система гимнастики Боди слим.	2	0	2
пр №41	Корректирующая гимнастика – боди слим, сжигание жировой прослойки.	2	0	2
пр №42	Повышение аэробных возможностей организма, специальная дыхательная гимнастика.	2	0	2
пр №43	Диафрагмальное дыхание, нетрадиционная дыхательная гимнастика (Пранаяма).	2	0	2
пр №44	Гимнастика Ушу, Цигун – концентрация жизненной энергии.	2	0	2
пр №45	Изотон – улучшение трофика мышечного волокна, тренировка сосудистых реакций, улучшение тканевого питания.	2	0	2
пр №46	Развитие гибкости – Стретчинг (растяжки различных групп мышц и связок опорно-	2	0	2

	двигательного аппарата).			
пр №47	Развитие эластичности мышц – Статический стретчинг.	2	0	2
пр №48	Развитие амплитуд движений – Динамический стретчинг.	2	0	2
пр №49	Баллистический стретчинг – развитие подвижности суставов, амплитуда движений.	2	0	2
пр №50	Развитие психофизических возможностей организма – Аутотренинг.	2	0	2
пр №51	Пилатес – диафрагмальное дыхание, концентрация, регенерация мышечного волокна.	2	0	2
пр №52	Психофизический тренинг – Хахайога.	2	0	2
пр №53	Обучение «Асанам» - позам Хахайоги.	2	0	2
пр №54	Использование комбинаций поз «Крий» в психофизическом тренинге.	2	0	2
Итого по семестру:		54	0	54
Итого по спортивной секции «Изотон (стретчинг, йога)»:		108	0	108

Таблица 3.16 – Технологическая карта занятий в спортивной секции по выбору «Спортивное ориентирование, туризм»

Вид и № занятия	Тема занятия	Контактная работа, час.	Самостоятельная работа, час.	Всего, час.
1	2	3	4	5
Семестр №5				
Спортивная секция по выбору «Спортивное ориентирование, туризм»				
пр №1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Физическая подготовка туриста-ориентировщика.	2	0	2
пр №2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. Физическая подготовка туриста-ориентировщика.	2	0	2
пр №3	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена- ориентировщика. Физическая подготовка туриста-ориентировщика.	2	0	2
пр №4	Топография, условные знаки. Спортивные карты. Физическая подготовка туриста-ориентировщика.	2	0	2
пр №5	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования. Физическая подготовка туриста-ориентировщика.	2	0	2
пр №6	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Физическая подготовка туриста-ориентировщика.	2	0	2
пр №7	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Физическая	2	0	2

	подготовка туриста-ориентировщика. Физическая подготовка туриста-ориентировщика.			
пр №8	Местность и её значение, классификация. Физическая подготовка туриста-ориентировщика.	2	0	2
пр №9	Основные разновидности местности. Физическая подготовка туриста-ориентировщика.	2	0	2
пр №10	Ориентирование на предметы местности. Физическая подготовка туриста-ориентировщика.	2	0	2
пр №11	Определение направлений на предметы местности. Физическая подготовка туриста-ориентировщика.	2	0	2
пр №12	Измерение расстояний и углов на местности. Физическая подготовка туриста-ориентировщика.	2	0	2
пр №13	Измерение расстояний на местности глазомером. Физическая подготовка туриста-ориентировщика.	2	0	2
пр №14	Измерение расстояний при помощи шагов. Физическая подготовка туриста-ориентировщика.	2	0	2
пр №15	Точность измерения расстояний. Физическая подготовка туриста-ориентировщика.	2	0	2
пр №16	Назначение и использование ориентиров. Физическая подготовка туриста-ориентировщика.	2	0	2
пр №17	Магнитный азимут. Определение азимута с помощью компаса. Физическая подготовка туриста-ориентировщика.	2	0	2
пр №18	Спортивная и топографическая карта. Привязка карты к местности. Физическая подготовка туриста-ориентировщика.	2	0	2
пр №19	Работа с картой. Движение по азимуту. Физическая подготовка туриста-ориентировщика.	2	0	2
пр №20	Масштаб карты. Определение масштаба. Физическая подготовка туриста-ориентировщика.	2	0	2
пр №21	Отработка навыков при работе с масштабом. Физическая подготовка туриста-ориентировщика.	2	0	2
пр №22	Определение расстояний по карте. Изучение знаков. Физическая подготовка туриста-ориентировщика.	2	0	2
пр №23	Способы изображения рельефа на топографической и спортивной карте. Работа с масштабом.	2	0	2
пр №24	Ориентирование карты. Физическая подготовка туриста-ориентировщика.	2	0	2
пр №25	Использование карты для движения на местности. Простейшая съемка местности. Физическая подготовка туриста-ориентировщика.	2	0	2
пр №26	Ориентирование по различным видам ориентиров: линейным, площадным и т.д.	2	0	2
пр №27	Ориентирование в заданном направлении, по «выбору», по «нитке», «лабиринт» и т.д.	2	0	2
Итого по семестру:		54	0	54
Семестр №6				
Спортивная секция по выбору «Спортивное ориентирование, туризм»				
пр №28	Ориентирование на лыжах. Физическая подготовка туриста-ориентировщика.	2	0	2
пр №29	Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение передвижению «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом.	2	0	2
пр №30	Передвижение коньковыми лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение передвижению «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом.	2	0	2
пр №31	Организация соревнований по ориентированию на лыжах.	2	0	2

пр №32	Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.	2	0	2
пр №33	Положение о соревнованиях. Подготовка к соревнованиям	2	0	2
пр №34	Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанциях.	2	0	2
пр №35	Приемы и способы ориентирования. Техничко – вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП).	2	0	2
пр №36	Действия спортсмена при потере ориентировки. Аварийный азимут.	2	0	2
пр №37	Основы туристской подготовки.	2	0	2
пр №38	Личное и групповое туристское снаряжение. Физическая подготовка туриста-ориентировщика.	2	0	2
пр №39	Организация бивуаков, лагеря. Физическая подготовка туриста-ориентировщика.	2	0	2
пр №40	Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе, обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.	2	0	2
пр №41	Техника пешеходного туризма. Физическая подготовка туриста-ориентировщика.	2	0	2
пр №42	Установка палатки. Медицинская помощь. Физическая подготовка туриста-ориентировщика.	2	0	2
пр №43	Разведение костра, костровые принадлежности.	2	0	2
пр №44	Техника пешеходного туризма. Вязка узлов.	2	0	2
пр №45	Преодоление болота (бег по кочкам). Физическая подготовка туриста-ориентировщика.	2	0	2
пр №46	Изготовление носилок и перенос пострадавшего. Физическая подготовка туриста-ориентировщика.	2	0	2
пр №47	Передвижение по бревну с использованием верёвки. Физическая подготовка туриста-ориентировщика.	2	0	2
пр №48	Преодоление спусков и подъёмов с верёвкой. Физическая подготовка туриста-ориентировщика.	2	0	2
пр №49	Передвижение по параллельным верёвкам. Физическая подготовка туриста-ориентировщика.	2	0	2
пр №50	Переправа по бревну. Физическая подготовка туриста-ориентировщика.	2	0	2
пр №51	Преодоление «мышеловки». Физическая подготовка туриста-ориентировщика.	2	0	2
пр №52	Переправа с помощью «Маятника». Физическая подготовка туриста-ориентировщика.	2	0	2
пр №53	Эстафета с элементами туризма. ККМ.	2	0	2
пр №54	Подготовка и участие команды в туристическом слете.	2	0	2
Итого по семестру:		54	0	54
Итого по спортивной секции «Спортивное ориентирование, туризм»		108	0	108

Таблица 3.17 – Технологическая карта занятий в спортивной секции по выбору «Роуп-скиппинг»

Вид и № занятия	Тема занятия	Контактная работа, час.	Самостоятельная работа, час.	Всего, час.
1	2	3	4	5

Семестр №5				
Спортивная секция по выбору «Роуп-скиппинг»				
пр №1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Форма одежды. Правила подбора скакалки.	2	0	2
пр №2	Базовые вращения скакалки	2	0	2
пр №3	Базовые прыжки с одиночной скакалкой	2	0	2
пр №4	Базовые прыжки с одной длинной веревкой	2	0	2
пр №5	Базовые прыжки «Путешественник»	2	0	2
пр №6	Базовые прыжки «Треугольник»	2	0	2
пр №7	Базовые прыжки «Китайское колесо»	2	0	2
пр №8	Вращение двух скакалок Дабл-Датч	2	0	2
пр №9	Обучение дисциплинам скорость, выносливость, сила. (соло)	2	0	2
пр №10	Обучение дисциплине соло фристайл	2	0	2
пр №11	Обучение дисциплинам скорость, сила, выносливость (команда)	2	0	2
пр №12	Обучение дисциплинам фристайл (команда)	2	0	2
пр №13	Обучение дисциплинам скорость Дабл-Датч	2	0	2
пр №14	Обучение дисциплинам фристайл Дабл Датч	2	0	2
пр №15	Обучение дисциплинам констест Дабл Датч	2	0	2
пр №16	Закрепление базовых прыжков с одиночной скакалкой	2	0	2
пр №17	Закрепление базовых прыжков с одной длинной веревкой	2	0	2
пр №18	Закрепление базовых прыжков «Путешественник»	2	0	2
пр №19	Закрепление базовых прыжков «Треугольник»	2	0	2
пр №20	Закрепление базовых прыжков «Китайское колесо»	2	0	2
пр №21	Закрепление базовых прыжков с двумя скакалками Дабл-Датч	2	0	2
пр №22	Закрепление базовых прыжков по дисциплинам скорость, выносливость, сила. (соло)	2	0	2
пр №23	Закрепление базовых прыжков по дисциплине соло фристайл	2	0	2
пр №24	Закрепление базовых прыжков по дисциплинам скорость, сила, выносливость (команда)	2	0	2
пр №25	Закрепление базовых прыжков по дисциплинам фристайл (команда)	2	0	2
пр №26	Закрепление базовых прыжков по дисциплинам скорость Дабл-Датч	2	0	2
пр №27	Выполнение контрольных нормативов	2	0	2
Итого по семестру:		54	0	54
Семестр №6				
Спортивная секция по выбору «Роуп-скиппинг»				
пр №28	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Форма одежды. Правила подбора скакалки.	2	0	2
пр №29	Вариации базовых прыжков с одиночной скакалкой	2	0	2
пр №30	Вариации базовых прыжков с одной длинной веревкой	2	0	2
пр №31	Вариации базовых прыжков «Путешественник»	2	0	2
пр №32	Вариации базовых прыжков «Треугольник»	2	0	2

пр №33	Вариации базовых прыжков «Китайское колесо»	2	0	2
пр №34	Вариации базовых прыжков с двумя скакалками Дабл-Датч	2	0	2
пр №35	Вариации базовых прыжков по дисциплинам скорость, выносливость, сила. (соло)	2	0	2
пр №36	Вариации базовых прыжков по дисциплине соло фристайл	2	0	2
пр №37	Вариации базовых прыжков по дисциплинам скорость, сила, выносливость (команда)	2	0	2
пр №38	Вариации базовых прыжков по дисциплинам фристайл (команда)	2	0	2
пр №39	Вариации базовых прыжков по дисциплинам скорость Дабл-Датч	2	0	2
пр №40	Вариации базовых прыжков по дисциплинам фристайл Дабл Датч	2	0	2
пр №41	Подвижные игры со скакалкой	2	0	2
пр №42	Автоматизация базовых прыжков с одиночной скакалкой	2	0	2
пр №43	Автоматизация базовых прыжков с одной длинной веревкой	2	0	2
пр №44	Автоматизация базовых прыжков «Путешественник»	2	0	2
пр №45	Автоматизация базовых прыжков «Треугольник»	2	0	2
пр №46	Автоматизация базовых прыжков «Китайское колесо»	2	0	2
пр №47	Автоматизация базовых прыжков с двумя скакалками Дабл-Датч	2	0	2
пр №48	Автоматизация базовых прыжков по дисциплинам скорость, выносливость, сила. (соло)	2	0	2
пр №49	Автоматизация базовых прыжков по дисциплине соло фристайл	2	0	2
пр №50	Автоматизация базовых прыжков по дисциплинам скорость, сила, выносливость (команда)	2	0	2
пр №51	Автоматизация базовых прыжков по дисциплинам фристайл (команда)	2	0	2
пр №52	Автоматизация базовых прыжков по дисциплинам скорость Дабл-Датч	2	0	2
пр №53	Автоматизация базовых прыжков по дисциплинам фристайл Дабл Датч	2	0	2
пр №54	Выполнение контрольных нормативов (зачет)	2	0	2
Итого по семестру:		54	0	54
Итого по спортивной секции «Роуп-скиппинг»:		108	0	108

Таблица 3.18 – Технологическая карта занятий в спортивной секции по выбору «Шахматы»

Вид и № занятия	Тема занятия	Контактная работа, час.	Самостоятельная работа, час.	Всего, час.
1	2	3	4	5
Семестр №5				
Спортивная секция по выбору «Шахматы»				
пр №1	Знакомство с правилами и стратегией шахматной игры. Цели и задачи. Значение центра. Роль мобилизации.	2	0	2
пр №2	Знакомство с правилами и стратегией шахматной игры. Цели и задачи. Значение центра. Роль	2	0	2

	мобилизации.			
пр №3	Аксиомы Миттельшпиля. Комбинация и ее значение. Понятие о связке. Двойной удар. Вскрытое нападение. Роль отвлечения и завлечения.	2	0	2
пр №4	Аксиомы Миттельшпиля. Комбинация и ее значение. Понятие о связке. Двойной удар. Вскрытое нападение. Роль отвлечения и завлечения.	2	0	2
пр №5	Аксиомы Миттельшпиля. Комбинация и ее значение. Понятие о связке. Двойной удар. Вскрытое нападение. Роль отвлечения и завлечения.	2	0	2
пр №6	Аксиомы Миттельшпиля. Комбинация и ее значение. Понятие о связке. Двойной удар. Вскрытое нападение. Роль отвлечения и завлечения.	2	0	2
пр №7	Перегрузка. Слабость горизонтали. Перекрытие. Блокада. Освобождение поля. Цель вечного шаха. Составление плана основа успеха.	2	0	2
пр №8	Перегрузка. Слабость горизонтали. Перекрытие. Блокада. Освобождение поля. Цель вечного шаха. Составление плана основа успеха.	2	0	2
пр №9	Перегрузка. Слабость горизонтали. Перекрытие. Блокада. Освобождение поля. Цель вечного шаха. Составление плана основа успеха.	2	0	2
пр №10	Перегрузка. Слабость горизонтали. Перекрытие. Блокада. Освобождение поля. Цель вечного шаха. Составление плана основа успеха.	2	0	2
пр №11	Понятие о форпосте и его образование. Захват вертикали. Вторжение на 7-ю горизонталь. Стратегия центра. Оценка позиции. Расчет вариантов.	2	0	2
пр №12	Понятие о форпосте и его образование. Захват вертикали. Вторжение на 7-ю горизонталь. Стратегия центра. Оценка позиции. Расчет вариантов.	2	0	2
пр №13	Понятие о форпосте и его образование. Захват вертикали. Вторжение на 7-ю горизонталь. Стратегия центра. Оценка позиции. Расчет вариантов.	2	0	2
пр №14	Понятие о форпосте и его образование. Захват вертикали. Вторжение на 7-ю горизонталь. Стратегия центра. Оценка позиции. Расчет вариантов.	2	0	2
пр №15	Понятие о форпосте и его образование. Захват вертикали. Вторжение на 7-ю горизонталь. Стратегия центра. Оценка позиции. Расчет вариантов.	2	0	2
пр №16	Понятие о форпосте и его образование. Захват вертикали. Вторжение на 7-ю горизонталь. Стратегия центра. Оценка позиции. Расчет вариантов.	2	0	2
пр №17	Аксиомы Эндшпиля. Реализация материального перевеса. Правило квадрата.	2	0	2
пр №18	Аксиомы Эндшпиля. Реализация материального перевеса. Правило квадрата.	2	0	2
пр №19	Аксиомы Эндшпиля. Реализация материального перевеса. Правило квадрата.	2	0	2
пр №20	Аксиомы Эндшпиля. Реализация материального перевеса. Правило квадрата.	2	0	2
пр №21	Аксиомы Эндшпиля. Реализация материального перевеса. Правило квадрата.	2	0	2
пр №22	«Золотое» правило оппозиции. Защищенная проходная пешка. Отдаленная проходная. Прорыв.	2	0	2
пр №23	«Золотое» правило оппозиции. Защищенная проходная пешка. Отдаленная проходная. Прорыв.	2	0	2
пр №24	«Золотое» правило оппозиции. Защищенная проходная пешка. Отдаленная проходная. Прорыв.	2	0	2
пр №25	«Золотое» правило оппозиции. Защищенная проходная пешка. Отдаленная проходная. Прорыв.	2	0	2

пр №26	Шахматный турнир.	2	0	2
пр №27	Шахматный турнир.	2	0	2
Итого по семестру:		54	0	54
Семестр №6				
Спортивная секция по выбору «Шахматы»				
пр №28	«Треугольники». Выжидательный ход. Игра на два фронта. Крайняя пешка.	2	0	2
пр №29	«Треугольники». Выжидательный ход. Игра на два фронта. Крайняя пешка.	2	0	2
пр №30	«Треугольники». Выжидательный ход. Игра на два фронта. Крайняя пешка.	2	0	2
пр №31	«Треугольники». Выжидательный ход. Игра на два фронта. Крайняя пешка.	2	0	2
пр №32	Помеха. Цугцванг. Отталкивание. Преимущество в пространстве. Обход. Подрыв. Мост.	2	0	2
пр №33	Помеха. Цугцванг. Отталкивание. Преимущество в пространстве. Обход. Подрыв. Мост.	2	0	2
пр №34	Помеха. Цугцванг. Отталкивание. Преимущество в пространстве. Обход. Подрыв. Мост.	2	0	2
пр №35	Помеха. Цугцванг. Отталкивание. Преимущество в пространстве. Обход. Подрыв. Мост.	2	0	2
пр №36	Аксиомы дебюта. Аксиома - 1:Центр. С давних времен считалось, что тот, кто захватит пешками центральные поля (e4, d4 или e5, d5), должен искать пути к быстрой победе.	2	0	2
пр №37	Аксиомы дебюта. Аксиома - 1:Центр. С давних времен считалось, что тот, кто захватит пешками центральные поля (e4, d4 или e5, d5), должен искать пути к быстрой победе.	2	0	2
пр №38	Аксиома-2. Мобилизация. В шахматах под мобилизацией понимается быстрее развитие фигур на выбранное направление атаки. В дебюте таким направлением обычно считается центр. Поэтому вторая дебютная аксиома звучит так: «Быстрая и полная мобилизация всех сил на центральный участок – залог успешной игры в начале партии».	2	0	2
пр №39	Аксиома-2. Мобилизация. В шахматах под мобилизацией понимается быстрее развитие фигур на выбранное направление атаки. В дебюте таким направлением обычно считается центр. Поэтому вторая дебютная аксиома звучит так: «Быстрая и полная мобилизация всех сил на центральный участок – залог успешной игры в начале партии».	2	0	2
пр №40	Аксиома-2. Мобилизация. В шахматах под мобилизацией понимается быстрее развитие фигур на выбранное направление атаки. В дебюте таким направлением обычно считается центр. Поэтому вторая дебютная аксиома звучит так: «Быстрая и полная мобилизация всех сил на центральный участок – залог успешной игры в начале партии».	2	0	2
пр №41	Аксиома-2. Мобилизация. В шахматах под мобилизацией понимается быстрее развитие фигур на выбранное направление атаки. В дебюте таким направлением обычно считается центр. Поэтому вторая дебютная аксиома звучит так: «Быстрая и полная мобилизация всех сил на центральный участок–залог успешной игры в начале партии».	2	0	2
пр №42	Аксиома-3.Безопасность. Самая главная фигура в шахматной партии - король. Поэтому о его безопасности надо думать с первых же ходов. Лучше всего сразу же отправлять короля в рокировку. И ни в коем случае нельзя охотиться на какую-нибудь фигуру или пешку, забыв про своего, еще не рокированного короля.	2	0	2
пр №43	Аксиома-3.Безопасность. Самая главная фигура в шахматной партии - король. Поэтому о его	2	0	2

	безопасности надо думать с первых же ходов. Лучше всего сразу же отправлять короля в рокировку. И ни в коем случае нельзя охотиться на какую-нибудь фигуру или пешку, забыв про своего, еще не рокированного короля.			
пр №44	Аксиома - 4.Ловушки. Но, кроме маяков, в каждом дебюте существует и много подводных камней. К ним относятся различного рода ловушки, т. е. ситуации, которые специально создаются одним из играющих в расчете на оплошность соперника.	2	0	2
пр №45	Аксиома - 4.Ловушки. Но, кроме маяков, в каждом дебюте существует и много подводных камней. К ним относятся различного рода ловушки, т. е. ситуации, которые специально создаются одним из играющих в расчете на оплошность соперника.	2	0	2
пр №46	Аксиома - 4.Ловушки. Но, кроме маяков, в каждом дебюте существует и много подводных камней. К ним относятся различного рода ловушки, т. е. ситуации, которые специально создаются одним из играющих в расчете на оплошность соперника.	2	0	2
пр №47	Аксиома - 4.Ловушки. Но, кроме маяков, в каждом дебюте существует и много подводных камней. К ним относятся различного рода ловушки, т. е. ситуации, которые специально создаются одним из играющих в расчете на оплошность соперника.	2	0	2
пр №48	Аксиома 5. Выбор дебюта. Начинающих шахматистов часто пугает многообразие шахматных дебютов. Десятки названий, сотни вариантов, тысячи продолжений	2	0	2
пр №49	Аксиома— 5. Выбор дебюта. Начинающих шахматистов часто пугает многообразие шахматных дебютов. Десятки названий, сотни вариантов, тысячи продолжений	2	0	2
пр №50	Аксиома— 5. Выбор дебюта. Начинающих шахматистов часто пугает многообразие шахматных дебютов. Десятки названий, сотни вариантов, тысячи продолжений	2	0	2
пр №51	История развития шахмат.	2	0	2
пр №52	Организация соревнований по швейцарской системе.	2	0	2
пр №53	Организация соревнований по системе с выбыванием.	2	0	2
пр №54	Организация соревнований по круговой системе.	2	0	2
Итого по семестру:		54	0	54
Итого по спортивной секции «Шахматы»:		108	0	108

Таблица 3.19 – Технологическая карта занятий в спортивной секции по выбору «Теннис»

Вид и № занятия	Тема занятия	Контактная работа, час.	Самостоятельная работа, час.	Всего, час.
1	2	3	4	5
Семестр №5				
Спортивная секция по выбору «Теннис»				
пр №1	Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения на корте. Введение в мир тенниса.	2	0	2
пр №2	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники тенниса. Упражнения «школы мяча». Воспитание скоростных и координационных способностей.	2	0	2

пр №3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники тенниса. Воспитание скоростных и координационных способностей.	2	0	2
пр №4	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники тенниса. Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, отбивание мяча вверх-вниз, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры с мячом.	2	0	2
пр №5	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники тенниса. Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, отбивание мяча вверх- вниз, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры с мячом.	2	0	2
пр №6	Обучение ударам с отскока. Удар справа с отскока на месте.	2	0	2
пр №7	Обучение ударам с отскока. Удар справа с отскока на месте. Упражнения «школы мяча». Имитация удара справа с отскока. Удары с наброса. Подбивания мяча вверх, вниз.	2	0	2
пр №8	Обучение ударам с отскока. Удар справа с отскока на месте. Упражнения «школы мяча». Имитация удара справа с отскока. Удары с наброса. Подбивания мяча вверх, вниз.	2	0	2
пр №9	Обучение удару справа с отскока.	2	0	2
пр №10	Обучение удару справа с отскока. Упражнения «школы мяча». Выполнение ударов справа с отскока в тренировочную стенку и на корте с наброса.	2	0	2
пр №11	Обучение удару слева с отскока на месте.	2	0	2
пр №12	Обучение удару слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча». Имитация удара слева с отскока. Удары с наброса.	2	0	2
пр №13	Обучение удару слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча.	2	0	2
пр №14	Обучение удару слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на корте с наброса.	2	0	2
пр №15	Обучение ударам слева и справа с отскока. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	2	0	2
пр №16	Обучение ударам слева и справа с отскока. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на корте с наброса. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Выполнение ударов в парах. Подвижные игры.	2	0	2
пр №17	Промежуточное тестирование. Тестирование теннисных умений. Тест «школа мяча».	2	0	2
пр №18	Обучение ударам с перемещением. Удар справа с отскока в движении. Теория; Понятия о границах теннисного корта: боковые линии, задняя линия.	2	0	2
пр №19	Обучение ударам с перемещением. Удар справа с отскока в движении. Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на корте с наброса. Игра.	2	0	2
пр №20	Обучение ударам с перемещением. Удар справа с отскока в движении. Закрепление знаний о линиях корта.	2	0	2
пр №21	Обучение ударам с перемещением. Удар слева с отскока в движении.	2	0	2
пр №22	Обучение ударам с перемещением. Удар слева с отскока в движении. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на корте с наброса учителя. Подвижные игры.	2	0	2
пр №23	Обучение ударам справа и слева с отскока в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей.	2	0	2

пр №24	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по корту. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	2	0	2
пр №25	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию.	2	0	2
пр №26	Итоговое тестирование. Тестирование теннисных умений. Тест «школа ударов с отскока».	2	0	2
пр №27	Тестирование теннисных умений. Тест «школа ударов с отскока».Игра.	2	0	2
Итого по семестру:		54	0	54
Семестр №6				
Спортивная секция по выбору« Теннис»				
пр №28	Понятие о счете в теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очков.	2	0	2
пр №29	Игры на корте со счетом. Обучение простейшему ведению счета. Обмен ударами на корте с подсчетом очков.	2	0	2
пр №30	Обучение ударам с отскока, основным стойкам теннисиста, технике передвижений.	2	0	2
пр №31	Обучение ударам с лета. Обучение удару с лета справа.	2	0	2
пр №32	Обучение удару с лета справа.	2	0	2
пр №33	Обучение игре со счетом.	2	0	2
пр №34	Обучение ударам с лета слева.	2	0	2
пр №35	Обучение удару с лета слева. Удары с лета слева с наброса мяча в парах.	2	0	2
пр №36	Обучение ударам справа и слева с лета. Совершенствование ударов справа и слева с отскока. Разучивание подготовительных упражнений к подаче. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	2	0	2
пр №37	Обучение ударам справа и слева с лета. Совершенствование ударов справа и слева с отскока. Подготовительные упражнения для подачи. Подготовка к тестированию.	2	0	2
пр №38	Тестирование теннисных умений Тест «школа ударов с лета».	2	0	2
пр №39	Обучение игре со счетом.	2	0	2
пр №40	Обучение ударам над головой.Общее понятие об ударах над головой и их применение. Обучение подаче.	2	0	2
пр №41	Обучение подбросу мяча при подаче. Обучение балансу при подаче. Обучение ударам с лета. Совершенствование ударов справа и слева с отскока.	2	0	2
пр №42	Обучение правильной точке удара при подаче. Разучивание ударов с лета. Совершенствование ударов справа и слева с отскока	2	0	2
пр №43	Обучение технике выполнения смэша. Имитация смеша. Объяснение постановки ног, точки контакта ракетки с мячом. Выполнение удара с наброса.	2	0	2
пр №44	Обучение технике выполнения смэша. Совершенствование ударов справа и слева с отскока.	2	0	2
пр №45	Обучение целостному выполнению подачи и смэша. Совершенствование ударов с лета. Воспитание скоростных, скоростно силовых и координационных способностей.	2	0	2
пр №46	Совершенствование подачи, смэша, ударов с лета, ударов с отскока.	2	0	2

пр №47	Тестирование теннисных умений Тест «школа ударов над головой».	2	0	2
пр №48	Обучение приему подачи. Воспитание скоростных, скоростно- силовых и координационных. Выполнение приема подачи.	2	0	2
пр №49	Обучение подаче и приему подачи. Совершенствование ударов справа и слева с отскока.	2	0	2
пр №50	Обучение ударам с отскока с разной траекторией полета мяча (высокой, средней, низкой). Воспитание скоростных, скоростно силовых и координационных способностей.	2	0	2
пр №51	Обучение ударам с отскока с высокой траекторией полета мяча. Совершенствование смэша. Игра.	2	0	2
пр №52	Совершенствование изученных ударов (с отскока, с лета, над головой).Игра.	2	0	2
пр №53	Совершенствование ударов с отскока и с лета с контролем траектории полета мяча и сменой направлений. Игра.	2	0	2
пр №54	Тестирование. Игра на счет. Соревновательные игры со счетом	2	0	2
Итого по семестру:		54	0	54
Итого по спортивной секции «Теннис»:		108	0	108

Таблица 3.20 – Технологическая карта занятий в спортивной секции по выбору «Гиревой спорт»

Вид и № занятия	Тема занятия	Контактная работа, час.	Самостоятельная работа, час.	Всего, час.
1	2	3	4	5
Семестр №5				
Спортивная секция по выбору «Гиревой спорт»				
пр №1	Техника безопасности при занятиях гиревым спортом. Кроссовая подготовка. ОРУ. Теория ОФП.	2	0	2
пр №2	Основы техники рывка одной рукой. Обучение технике рывка одной рукой. ОФП.	2	0	2
пр №3	Закрепление рывка одной рукой. Круговая тренировка.	2	0	2
пр №4	Разучивание комплекса упражнений с гирями для мышц спины и рук. Стрейчинг.	2	0	2
пр №5	Основы техники маха гирей одной рукой. Обучение технике маха одной рукой. ОРУ.	2	0	2
пр №6	Закрепление маха одной рукой. Круговая тренировка.	2	0	2
пр №7	Освоение фаз рывка гирей одной рукой. Кроссовый бег.	2	0	2
пр №8	Разучивание комплекса упражнений с гирями для мышц туловища и ног.ОФП.	2	0	2
пр №9	Тренировка замаха и подрыва гири в рывке. Подвижные игры.	2	0	2
пр №10	Поднимание одной гири вверх двумя руками до высоты груди.Комплекс для мышц спины и рук. ОРУ.	2	0	2

пр №11	Поднимание одной гири вверх двумя руками. Комплекс для мышц спины и рук. Подвижные игры.	2	0	2
пр №12	Поднимание одной гири двумя руками вверх дном. Комплекс для мышц спины и рук. Кроссовый бег.	2	0	2
пр №13	Поднимание одной гири двумя руками к плечу. Комплекс для мышц туловища и рук. Стрейчинг.	2	0	2
пр №14	Толчок одной гири двумя руками вверх. Комплекс для мышц рук. ОРУ.	2	0	2
пр №15	Толчок гири одной рукой. Комплекс для мышц туловища и рук. Стрейчинг.	2	0	2
пр №16	Жим гири двумя руками вверх. Комплекс для мышц рук (разгибателей) и туловища. Кроссовый бег.	2	0	2
пр №17	Жим гири одной рукой. Комплекс для мышц рук (разгибателей). Подвижные игры.	2	0	2
пр №18	Круговое движение гирей двумя руками. Комплекс для мышц туловища и рук.	2	0	2
пр №19	Круговое движение туловища с гирей за головой. Комплекс для мышц туловища.	2	0	2
пр №20	Наклоны туловища вперед с гирей за головой. Кроссовый бег. Игра.	2	0	2
пр №21	Поднимание двумя руками гири силой рук с вися. Комплекс для мышц рук.	2	0	2
пр №22	Толчок гири двумя руками от груди вперед. Комплекс для мышц рук и туловища.	2	0	2
пр №23	Бросок гири махом снизу вперед. Комплекс для мышц спины, брюшного пресса и рук.	2	0	2
пр №24	Бросок гири махом через голову назад. Комплекс для мышц спины, брюшного пресса и рук.	2	0	2
пр №25	Приседание с гирей на спине, плечах. Комплекс для мышц ног.	2	0	2
пр №26	Пружинистое приседание. Комплекс для мышц ног.	2	0	2
пр №27	Приседание с гирей на спине, плечах (поочередно). Комплекс для мышц ног. Тестирование.	2	0	2
Итого по семестру:		54	0	54
Семестр №6				
Спортивная секция по выбору «Гиревой спорт»				
пр №28	Поднимание гири с пола двумя руками за спиной до полного выпрямления. Комплекс для мышц ног и туловища.	2	0	2
пр №29	Прыжки с гирей на спине или плече. Комплекс для мышц ног	2	0	2
пр №30	Ходьба выпадами с гирей на спине. Комплекс для мышц туловища и ног	2	0	2
пр №31	Выбрасывание гири одной рукой. Комплекс для мышц рук и туловища.	2	0	2
пр №32	Выбрасывание гири одной рукой сбоку. Комплекс для косых мышц живота, спины и рук.	2	0	2
пр №33	Приседание с гирей, поднятой вверх одной рукой. Комплекс для мышц ног и туловища.	2	0	2
пр №34	Принятие положения лежа и вставание с гирей, поднятой вверх одной рукой (отдельно для каждой). Комплекс для мышц всего туловища и ног.	2	0	2

пр №35	Лежа на спине, поднимание гири прямыми руками из-за головы вверх. Комплекс для дельтовидных, трапециевидных и грудных мышц.	2	0	2
пр №36	Сгибание руки с гирей к плечу. Комплекс для двуглавой мышцы руки (бицепса).	2	0	2
пр №37	Жонглирование гирями. Комплекс для мышц всего тела.	2	0	2
пр №38	Наклоны туловища с двумя гирями в руках. Комплекс для мышц спины и выработки осанки.	2	0	2
пр №39	Приседание с двумя гирями в руках. Комплекс для мышц ног и туловища.	2	0	2
пр №40	Пружинистые полуприседания с раскачиванием гирь в руках. Комплекс для мышц ног и туловища.	2	0	2
пр №41	Поднимание гирь двумя руками на грудь. Комплекс для мышц туловища и рук.	2	0	2
пр №42	Толчок двумя руками двух гирь. Комплекс для туловища, ног и рук.	2	0	2
пр №43	Жим гири двумя руками от груди. Комплекс для мышц рук (трицепсов) и туловища.	2	0	2
пр №44	Бросок одновременно двух гирь вверх. Комплекс для мышц спины и рук.	2	0	2
пр №45	Приседание с двумя гирями на груди. Комплекс для мышц ног.	2	0	2
пр №46	Подъем двух гирь медленно с силой на грудь. Комплекс для сгибателей рук (бицепсов).	2	0	2
пр №47	Комплекс для мышц рук и туловища.	2	0	2
пр №48	Кругообразные движения с гирями вперед. Комплекс для разгибателей и дельтовидных мышц	2	0	2
пр №49	Разведение и сведение двух гирь – «крест». Комплекс для разгибателей и дельтовидных мышц.	2	0	2
пр №50	Жим двух гирь лежа. Комплекс для разгибателей рук и грудных мышц.	2	0	2
пр №51	Жим двух гирь сидя. Комплекс для мышц туловища и рук.	2	0	2
пр №52	Упражнения для мышц шеи.	2	0	2
пр №53	Жим двух гирь стоя на «мосту». Комплекс для мышц шеи, туловища и рук	2	0	2
пр №54	Принятие положения лежа и вставание с двумя гирями. Комплекс для мышц всего туловища и рук. Тестирование.	2	0	2
Итого по семестру:		54	0	54
Итого по спортивной секции «Гиревой спорт»:		108	0	108

6 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Для проведения практических занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура» все студенты распределяются по учебным отделениям: основное, спортивное, специальное.

Спортивную группу составляют студенты члены сборных команд, спортсмены 1 разряда, кандидаты в мастера спорта, мастера спорта и др., занимающиеся в группах спортивного совершенствования или по индивидуальному графику.

В группах спортивного совершенствования и спортивных секциях образовательный процесс направлен на повышение спортивного мастерства студента по избранному виду спорта, приобретения всесторонней физической подготовленности, профессионально-прикладных, рекреационных и оздоровительных умений и навыков.

Основную группу составляют студенты, отнесенные к основной медицинской группе.

Специальную группу составляют студенты, имеющие отклонение в состоянии здоровья и отнесенных к специальной медицинской группе; а также инвалиды и лица, требующие коррекции физического развития, компенсации ограничений жизнедеятельности и студенты, освобождённые от занятий физической культурой.

Учебные занятия по дисциплине «Прикладная физическая культура» проводятся по расписанию университета в объеме 4-х часов в неделю для студентов 1-2х курсов. Для студентов 3-его курса предоставляется возможность заниматься в секциях по выбору.

Учебно-тренировочные занятия в группах спортивного совершенствования и спортивных секциях проводятся по графику кафедры прикладной физической культуры, утвержденному проректором по учебной работе. Набор студентов в группы спортивного совершенствования и спортивные секции проводится в начале учебного года с учетом пожеланий студентов (3 курс), состояния их здоровья, уровня физического развития и спортивной квалификации. Количество групп по видам спорта может быть изменено в зависимости от поданных заявок.

Количество студентов в группе может варьироваться в зависимости от количества заявок и составлять 15-25 человек.

Формирование групп осуществляется в конце учебного года (до 15 мая). Все студенты второго курса, у которых по учебному плану на следующий год есть занятия по ПФК, пишут заявление с просьбой зачислить в секцию и указанием ФИО, факультета, курса, группы, вида спорта, места и время занятий. Записаться можно так же на сайте университета.

Список секций для студентов третьего курса.

№	Секция	Место расположения	К-во групп
1	Аэробика	Кор.1	4

2	Бадминтон	Кор.1,5	8
3	Настольный теннис	Кор.1	5
4	Волейбол	Кор.1, 5, 11.	5
5	Баскетбол	Кор.5, 11.	4
6	Мини-футбол	Кор.5, 11.	3
7	Кроссфит	Кор.5, 11.	2
8	Спорт. Танцы	Скворцова 5.	3
9	Спец. Мед. Группа	Кор. 5, 11.	2
10	Силовой фитнес	Кор.1, 5, 11.	18
11	Плавание	Скворцова 5	20
12	Кросс.Оздоровительный бег. Лыжный спорт.	Кор.1, 11.	3
13	Самооборона.	Скворцова 5	2
14	ОФП	Кор. 5, 11.	4
15	«Изотон» (Стретчинг, йога)	Скворцова 5	2
16	Ориентирование, туризм.	Кор. 11	1
17	Гиревой спорт	Кор. 1, 11.	2
18	Шахматы	Кор.11.	3
19.	Теннис	Скворцова 5	1
20.	Роуп-скиппинг.	Кор. 11.	1
	Итого		93 группы

Практический раздел предусматривает формирование у студентов знаний, умений и навыков для их использования в повседневной жизни. Практическая подготовка направлена на всестороннее физическое развитие обучающихся, достижение высокого уровня психофункциональной устойчивости и профессионального мастерства за счет высокой работоспособности и здоровья.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом проводятся во вне учебное время по заданию преподавателя для совершенствования общей и специальной физической подготовки, повышения спортивного мастерства, повышения знаний по теории и методике физического воспитания.

Практическая подготовка и учебно-тренировочные занятия групп спортивного совершенствования, спортивных секций, спецмедгрупп и коррекционной подготовки являются основной формой физического воспитания студентов.

Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия проводятся в свободное от учебных занятий время, в соответствии с календарным планом, утвержденным кафедрой физического воспитания и спортивного клуба университета. В календарь соревнований входят соревнования между учебными группами, курсами, факультетами, Универсиада и др.

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Текущая аттестация студентов по качеству освоения учебного материала дисциплины «Прикладная физическая культура» осуществляется на протяжении 1-3 курсов. Итоговая аттестация проводится в виде зачета в 4 и 6 семестрах в соответствии с методическими рекомендациями по их организации, разработанными кафедрой прикладной физической культуры.

Фонд оценочных средств представлен в Приложении к рабочей программе.

8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1 Основная литература

1. Баскетбол [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016.— 37 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65708.html>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Никулин, В. Т. Волейбол. Тактика, техника и правила игры : учебно-методическое пособие / Виктор Тихонович Никулин. - Орел: ОГУ имени И. С. Тургенева, 2017. – 149 с.
3. Врублевский Е.П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.П. Врублевский— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 240 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55556.html>.— ЭБС «IPRbooks»
4. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016.— 61 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65710.html>.— ЭБС «IPRbooks»
5. Плавание [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016.— 40 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65713.html>.— ЭБС «IPRbooks»
6. Силовая подготовка [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016.— 91 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65715.html>.— ЭБС «IPRbooks»
7. Мостовая, Т. Н. Физическая культура. Техника и методика обучения упражнениям классической (базовой) аэробики и спортивных танцев: учебно-методическое пособие для высшего профессионального образования / Т.Н. Мостовая. – Орел: ФГБОУ ВПО «Госуниверситет - УНПК», 2014. – 61 с.
8. Соломченко, М.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Волейбол: учебно-методическое пособие для высшего профессионального образования / М.А. Соломченко. – Орел: ФГБОУ ВПО «Госуниверситет - УНПК», 2013. – 69 с. – Режим доступа: <http://elib.oreluniver.ru/uchebniki-i-uch-posobiya/solomchenko-marina-aleksandrovna-teoriy.html>
9. Шавырина, С.В. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях: учебно-методическое пособие/С.В. Шавырина, А.И. Шевляков.- Орел:ОГУ имени И.С. Тургенева, 2017.-70 с.
10. Щекотихин, М.П., Маков И.В. Атлетическая подготовка в спортивных играх: учебно-методическое пособие для студентов факультета

физической культуры и спорта, тренеров и спортсменов / М.П.Щекотихин, И.В. Маков.- Орел ФГБОУ ВПО ОГУ, 2013. – 62с.

8.2 Дополнительная литература

11. Мостовая Т.Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для высшего образования/ Т.Н. Мостовая— Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016.— 72 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65717.html>.— ЭБС «IPRbooks»

12. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш.пед. заведений/Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук .-3-еизд.стер. -М.: Издательский центр «Академия»,2008. – 208с.

13. Бойко, В.В. Основы спортивно-оздоровительного туризма: учебно-методическое пособие / В.В. Бойко. – Орел: Издательство Орел ГИЭТ, 2009. – 94 с.

14. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – Электрон. текстовые данные. – М.: Издательство «Спорт», 2016. – 280 с. – 978-5-906839-23-7. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55566.htm>

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. АИБС «МАРК SQL» <http://194.226.186.6/MARCWEB/INDEX.ASP>
Лицензионное соглашение на использование АИБС «МАРК»-SQL вариант № 251120040279 от 25 ноября 2004 г.

2. «Электронная библиотека образовательных ресурсов (ЭБОР)» <http://elib.oreluniver.ru/> Свидетельство о регистрации БД № 2011620482 от 29 июня 2011 г. «Электронная библиотека образовательных ресурсов (ЭБОР)». Свидетельство о регистрации средства массовой информации Эл. № ФС77-44860 от 3 мая 2011 г. «Электронная библиотека образовательных ресурсов (ЭБОР)». Свидетельство о государственной регистрации БД № 2011620483 от 29 июня 2011 г. «Полнотекстовая база данных библиотеки».

3. БДАИБС «LIBERMEDIA» <http://62.76.36.197/phpopac/elcat.php>
Полнотекстовая БД АИБС «LIBERMEDIA» (свидетельство об официальной регистрации программы для ЭВМ № 990799 от 09.11.1999 г.). Право пользования программным модулем ОПАС (On-LinePublicAccessCatalogue) для АИБС «LIBERMEDIA» лицензия № 34 от 27.02.2004 г. *Библиографическая БД АИБС «LIBERMEDIA»*. Свидетельство о государственной регистрации БД № 2011620481 от 29.06.2011 г. «Библиографическая база данных библиотеки».

4. ЭБС Издательства «ЛАНЬ» <http://e.lanbook.com/>. (Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2011620038 от 11.01.2011).
Договор № 129 от 30.01.2017 г.

5. ЭБС IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>. (Свидетельство государственной регистрации программы для ЭВМ рег. № 2010617019 от 20.10.2010 г.; свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2010620708 от 30.11.2010 г.; свидетельство о регистрации СМИ Эл. № ФС 77-43102 от 20.12.2010 г.)

Договор № 2462/16 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе от 30.01.2017 г.

6. ЭБС IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>. (Свидетельство государственной регистрации программы для ЭВМ рег. № 2010617019 от 20.10.2010 г.; свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2010620708 от 30.11.2010 г.; свидетельство о регистрации СМИ Эл. № ФС 77-43102 от 20.12.2010 г.)

Договор № 2700/17 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе от 28.02.2017 г.

7. Научная электронная библиотека [eLIBRARY.RU](http://elibrary.ru/) <http://elibrary.ru/>.
Договор № SU-19-01/2017 от 24.05.2017 на оказание услуг доступа к электронным изданиям

8. ЭБС Национальный цифровой ресурс «РУКОНТ» <http://rucont.ru/>
Договор № ДС-257 от 30.01.2017 г. на оказание услуг по предоставлению доступа (Свидетельство № 2011620249 от 31 марта 2011 г. о государственной

регистрации БД; свидетельство № 2011612670 от 31 марта 2011 г. о государственной регистрации программы для ЭВМ информационной системы «Информационно-телекоммуникативная система «Контентстум»; свидетельство № 458928 от 09 апреля 2012 г. на товарный знак обслуживания «Национальный цифровой ресурс «РУКОНТ»; свидетельство Эл. № ФС 77-43173 от 29 декабря 2010 г. о регистрации СМИ «Национальный цифровой ресурс «РУКОНТ»). Договор автоматически пролонгируется на год.

9. БД POLPRED.COM <http://www.polpred.com/> Тестовый доступ к базе данных POLPRED.COM (свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2010620535 от 21.09.2010г.) по электронной заявке с ноября 2009 года по настоящее время. Соглашение от 17.01.2017 г.

10. СПС «Система Гарант» Соглашение о доступе к электронному периодическому справочнику «Система Гарант», а именно к комплекту Гарант аэро-Гарант - Максимум (сетевая версия) (Свидетельство о государственной регистрации базы данных «Электронный периодический справочник «Система «ГАРАНТ»».(ЭПС «Система ГАРАНТ»)) № 2010620706 от 25.10.2010г.). Договор № Б/32-2017 от 1 января 2017 г.

11. СПС «Консультант ПЛЮС» Соглашение № 05-01-57/1-29 о доступе к справочно-правовой системе «Консультант ПЛЮС» (свидетельство о регистрации средства массовой информации ЭЛ №77-6731 от 8.01.2003г.) от 8.02.2001 г.

12. БД «Scopus»: <https://www.scopus.com/> Контракт № 0354100009916000033-0002136-01 от 12.12.2016г.

13. БД «QuestelOrbit»: <https://www.orbit.com>. Сублицензионный договор № Questel/(335) от 09.01.2017 г.

14. Web of Science Core Collection: <https://apps.webofknowledge.com> Контракт № 0354100009916000032-0002136-01 от 16.12.2016 г.

15. БД ProQuest Dissertations & Theses Global Сублицензионный договор № ProQuest/335 от "01" апреля 2017 г.

10 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

В процессе изучения дисциплины используется следующее программное обеспечение:

- операционная система семейства Windows 7. Лицензия.
- пакет программ семейства MS Office Office Professional Plus 2003, 2007 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access). Лицензия.
- на лабораторных работах и практических занятиях используются:
 - пакет программ семейства MS Office Office Professional Plus 2003, 2007 (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access). Лицензия.
 - файловый менеджер Far 1.7 (open source license);
 - текстовый редактор Note Pad ++ (open source license);
 - пакет офисных программ Open Office 3.3 (open source license);
 - интернет-браузеры Mozilla Firefox, Google chrome, Opera (open source license)

11 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

1. Атлетический зал, площадь по техническому паспорту 105,1, кв.м., 1 гимнастическая скамейка, 10 тренажеров на все группы мышц
2. Атлетический зал, площадь по техническому паспорту 93,2 кв.м., 1 гимнастическая скамейка, 8 тренажеров на все группы мышц
3. Атлетический зал бассейна Олимпийский площадью 120,4 и 12 тренажерами для всех групп мышц
4. Бассейн Олимпийский, площадь чаши бассейна с обходными дорожками по техническому паспорту 616,9 кв.м., 6 дорожек по 25 метров,
5. Зал заседаний диссертационного совета, площадь по техническому паспорту 112,1 кв.м., кол-во столов 23, количество лавок 61, доска, компьютер 1, кафедра 1, микрофон 2, экран 1, проектор 1.
6. Зал электронной информации, площадь по техническому паспорту 45,9 кв.м., количество столов 15, количество стульев 14, 2мфу, 3 принтера, 1 сканер.
7. Кабинет компьютерной графики, площадь по техническому паспорту 43,7 кв.м., количество столов 20, количество стульев 32, доска, компьютеров 11, проектор 1.
8. Компьютерный класс, площадь по техническому паспорту 59,6 кв.м., количество столов 16, количество стульев 23, доска, компьютеров 11, экран 1.
9. Компьютерный класс, площадь по техническому паспорту 61,3 кв.м., количество столов 14, количество стульев 35, доска, компьютеров 11, проектор 1, экран 1.
10. Лаборатория, площадь по техническому паспорту 111,6 кв.м., кол-во столов 14, количество стульев 10, доска, количество рабочих мест 17, 4 специализированных стола, 1 кафедра.
11. Лаборатория, площадь по техническому паспорту 19,9 кв.м., кол-во столов 2, количество стульев 6, мфу 1, принтер 1, 1 факс.
12. Лекционная аудитория, площадь по техническому паспорту 102 кв.м., количество столов 9, количество стульев 73, доска, проектор 1, экран 1, кафедра 1.
13. Лекционная аудитория, площадь по техническому паспорту 202,6 кв.м., количество столов 21, количество стульев 128, доска, проектор 1, экран 1.
14. Лекционная аудитория, площадь по техническому паспорту 202,7 кв.м., количество столов 14, количество стульев 114, доска, проектор 1, экран 1.
15. Лекционная аудитория, площадь по техническому паспорту 238,4 кв.м., количество столов 15, количество стульев 148, доска, проектор 1, экран 1.
16. Лыжный инвентарь, площадь по техническому паспорту 59,6 кв.м., лыжи 100 пар, коньки 50 пар.
17. Спортивная площадка для воркаута 6х8 метров;

18. Спортивный зал, площадь по техническому паспорту 528,4, кв.м., 9 гимнастических скамеек, 11 баскетбольных колец, 2-ое ворот, стойка судьи, 3 стенных тренажера, спортивный инвентарь

19. Спортивный зал, площадь по техническому паспорту 635,7 кв.м., 6 гимнастических скамеек, ферма баскетбольная 2 шт., , 2-ое ворот, стойка судьи, спортивный инвентарь

20. Спортивный зал, площадь по техническому паспорту 324,4, кв.м., 8 гимнастических скамеек, 6 баскетбольных колец, 6 столов для настольного тенниса, спортивный инвентарь

21. Спортивный комплекс, площадь по техническому паспорту 1764 кв.м., две площадки, зал аэробики с специальным оборудованием музыкальный центр, стойки волейбольные с сеткой 4 шт., баскетбольные фермы 2 шт., ворота для мини футбола 2 шт., фермы для корфбола 4 шт., 10 столов для настольного тенниса, стойки для с сеткой для большого тенниса, комплект спортивного инвентаря., трибуны передвижные.

22. Стадион, площадь по техническому паспорту 4800 кв.м., с футбольным полем (травяной покров) 37х85 метров, беговыми дорожками 400 м.

23. Уличный силовой городок площадь по техническому паспорту 60 кв.м с 10 тренажеров на все группы мышц,

24. Уличный Скалодром, 2 дорожки с зацепами на скорость.

25. Учебная аудитория, площадь по техническому паспорту 40,6 кв.м., количество столов 17, количество стульев 31, доска.

26. Учебная аудитория, площадь по техническому паспорту 57,5 кв.м., количество столов 27, количество стульев 49, доска, проектор 1, экран 1.

27. Учебная аудитория, площадь по техническому паспорту 60,8 кв.м., количество столов 30, количество стульев 57, доска.

28. Учебная аудитория, площадь по техническому паспорту 61,5 кв.м., количество столов 25, количество стульев 56, доска, 1 компьютер, проектор 1, экран 1.

29. Учебная аудитория, площадь по техническому паспорту 61,8 кв.м., количество столов 31, количество стульев 50, доска.

30. Учебная аудитория, площадь по техническому паспорту 65 кв.м., количество столов 34, количество стульев 66, доска.

31. Читальный зал (обслуживание), площадь по техническому паспорту 162,4 кв.м., кол-во столов 54, количество стульев 106, 18 компьютеров, 2 принтера, 1 мфу, 1 сканер

Приложение А

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Прикладная физическая культура

Направление подготовки 19.03.03 « Продукты питания животного происхождения»

Направленность

(профиль) / специализация «Технология молока и молочных продуктов»

2017

Приложение Б

Перечень оценочных средств и их соответствие планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю)

Форма аттестации	Оценочные средства	Планируемые результаты обучения (индикаторы достижения компетенций)
Зачет	<p style="text-align: center;">Контрольное тестирование по учебному материалу дисциплины состоит из выполнения системы стандартизированных заданий, позволяющих оценить уровень умений и навыков обучающегося. ОК-8</p>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать средства физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, - обеспечить ценностную мотивацию к успешному формированию здорового образа и стиля жизни; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - системой практических умений использования средств, методов и способов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, регулирования индивидуальной двигательной активности;

Критерии и шкалы оценивания

Спортивное отделение

Вид контроля	Форма аттестации	Оценочные средства	Критерии оценивания для промежуточной аттестации	Шкала оценивания
Промежуточная аттестация	Зачет	Практические тестовые испытания	- посещение менее 75% тренировочных занятий.	незачет
			- посещение более 75% тренировочных занятий, участие в спортивных соревнованиях.	зачет

Основное отделение

Вид контроля	Форма аттестации	Оценочные средства	Критерии оценивания для промежуточной аттестации	Шкала оценивания
Промежуточная аттестация	Зачет	Практические тестовые испытания	- Посещение менее 75% учебных занятий, не выполнение практических тестов.	незачет
			- посещение более 75 % учебных занятий, выполнение практических тестов.	зачет

Специальное отделение

Вид контроля	Форма аттестации	Оценочные средства	Критерии оценивания для промежуточной аттестации	Шкала оценивания
Промежуточная аттестация	Зачет	реферат по избранной теме.	- Не раскрыта тема, неправильное оформление.	незачет
			- правильное оформление, полностью раскрыта тема.	зачет

ТИПОВЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Тестовые испытания для основной и спортивной групп модуля элективных дисциплин по физической культуре и спорту
ПФК

Характеристика тестов	Девушки		Юноши	
	зачтено	не зачтено	зачтено	не зачтено
1. Легкая атлетика				
Бег 100 м (сек)	18,0 и менее	18,1 и более	15,5 и менее	15,6 и более
Прыжки в длину с места (см)	160 и более	159 и менее	200 и более	199 и менее
Кросс 2 км (девушки)/ 3 км (юноши) (мин)	12,00 и менее	12,01 и более	14,30 и менее	14,31 и более
2. Волейбол				
Приём и передача мяча двумя руками сверху в парах.	15 раз.	менее 15 раз	15 раз.	менее 15 раз
Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах.	15 раз.	менее 15 раз	15 раз.	менее 15 раз
Подача мяча через сетку. 5 попыток	три попадания в зоны 1, 5, 6	попадание в зоны 1, 5, 6 два и менее раз	три попадания в зоны 1, 5, 6	попадание в зоны 1, 5, 6 два и менее раз
3. Лыжная подготовка				
Бег на лыжах 5 км, (мин)			27,30 и менее	27,31 и более
Бег на лыжах 3 км, (мин)	21,30 и менее	21,31 и более		
4. Баскетбол				
Ведение мяча, обводка 3 стоек, бросок в движении, подбор – тоже в обратном направлении (не забитый мяч 1 сек. Штраф)	18 сек. и менее	19 сек. и более	15 сек. и менее	15 сек. и более
Передача в движении с изменением направления (большая восьмерка). Выполняется тремя студентами.	без потери мяча	потеря мяча	без потери мяча	потеря мяча
Штрафные броски. Выполняется пять бросков.	2 попадания и более	1 попадание и менее	3 попадания и более	2 попадание и менее

5. Плавание				
50 метров в/с, мин			0,50 и менее	0,51 и более
50 метров в/с, мин	1,30 и менее	1,31 и более		
6. ОФП				
Подтягивания (юноши), отжимания (девушки), кол-во раз	8 и более	7 и менее	8 и более	7 и менее
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа, колени согнуты (1 мин.), кол-во раз	40 и более	39 и менее	50 и более	49 и менее
Наклон вперед с гимнастической скамейки, (см.)	5 и более	4 и менее	3 и более	2 и менее

Тестовые задания для промежуточного тестирования студентов специального отделения

Темы рефератов

1 курс

1. Определение понятий физическая культура и спорт.
2. Ценности физической культуры.
3. Виды физической культуры (физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация).
4. Что такое физическое совершенство, физическое развитие, психофизическая подготовка, физическая подготовленность.
5. Какие вы знаете необходимые умения и навыки? Дайте им краткую характеристику.
6. Двигательная активность, и роль физической культуры и спорта в развитии общества.
7. Социальные функции физической культуры и спорта.
8. Современное состояние физической культуры и спорта.
9. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
10. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
11. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
12. Деятельная сущность физической культуры в сфере учебного и интеллектуального труда.
13. Краткая характеристика ценностных ориентаций на физическую культуру и спорт.
14. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.
15. Составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, питание, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии, культуры общения, сексуального поведения, психофизическая регуляция.

2 курс

1. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.
2. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
3. Восстановительные процессы в организме.
4. Биологические ритмы и работоспособность.
5. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное воздействие на организм.
6. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

7. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

8. Обмен веществ и энергии.

9. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.

10. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

11. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

12. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.

13. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье.

14. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье.

15. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношении к самому себе. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.

3 курс

1. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности.

2. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.

3. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни.

4. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

5. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Изменение состояния организма под влиянием различных режимов и условий обучения.

6. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студента.

7. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.

8. Методические принципы физического воспитания. Принципы сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов).

9. Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование

словесных и сенсорных методов.

10. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, формирование двигательного умения, достижение двигательного мастерства и опыта.

11. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, ловкости, координации движений, гибкости.

12. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

13. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.

14. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.

15. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая.