

Некоммерческое частное образовательное учреждение высшего образования
"Невинномысский институт экономики, управления и права"

(НЧОУ ВО "НИЭУП")

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

И.П. Мистюкова

27 марта 2024 г.

Общая физическая подготовка
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Кафедра психологии и гуманитарных дисциплин**

Учебный план ЮВ-20011 40.03.01-ozfo-2020.plx
40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ
Наименование ОПОП (направленность (профиль) программы): Правоприменительная и
экспертно-консультационная деятельность

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очно-заочная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	332	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачеты 5
аудиторные занятия	36	зачеты с оценкой 6
самостоятельная работа	296	
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Недель	18		18			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	18	18	18	18	36	36
В том числе инт.	2	2	2	2	4	4
Итого ауд.	18	18	18	18	36	36
Контактная работа	18	18	18	18	36	36
Сам. работа	148	148	148	148	296	296
Итого	166	166	166	166	332	332

Программу составил(и):

Старший преподаватель, Купчин А.



Рецензент(ы):

Руководитель Центра психологического консультирования Дорофеева Юлия Александровна

Рабочая программа дисциплины

Общая физическая подготовка

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 01.12.2016 г. № 1511)

составлена на основании учебного плана:

40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ

Наименование ОПОП (направленность (профиль) программы): Правоприменительная и экспертно-консультационная деятельность

утвержденного учёным советом вуза от 27.03.2024 протокол № 8.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Кафедра психологии и гуманитарных дисциплин

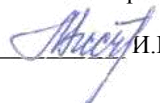
Протокол от 22.03.2024 г. № 8

Зав. кафедрой Попов Михаил Васильевич



Согласовано с представителями работодателей на заседании МК, протокол № 3 от 25 марта 2024 г.

Председатель МК



И.П. Мистюкова

25 марта 2024 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Воспитательная цель - создать условия для воспитания положительного интереса к изучаемой дисциплине «Общая физическая подготовка».
1.2	Целями освоения дисциплины Б1.Б.ДВ. 01.01 «Общая физическая подготовка» является формирование физической культуры обучающегося, как системного и интегративного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего профессионала, способного реализовать ее в учебной, социально- профессиональной деятельности и семье.
1.3	Задачи дисциплины:

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.Б.ДВ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Безопасность жизнедеятельности
2.1.2	Физическая культура и спорт
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности
2.2.2	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни; - регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	
организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни; - регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	
подбирать и применять методы и средства физической культуры и спорта для совершенствования основных физических качеств	
организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни; - регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	
подбирать и применять методы и средства физической культуры и спорта для совершенствования основных физических качеств	
навыками здорового образа жизни	
навыками здорового образа жизни, навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности	
методами и средствами физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
навыками здорового образа жизни, навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности	
методами и средствами физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать:	
- основы физической культуры и здорового образа жизни;	
- основные методы физического воспитания и укрепления здоровья;	
- основные средства физического воспитания	
Уметь:	
- организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни;	
- регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих;	
- подбирать и применять методы и средства физической культуры и спорта для совершенствования основных физических качеств	
Владеть:	
- навыками здорового образа жизни;	
- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности;	
- методами и средствами физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности						
1.1	Тема 1.1 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Ознакомление с основными положениями организации физической культуры в высшем учебном заведении /Пр/	5	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
1.2	Тема 1.1 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Ознакомление с основными положениями организации физической культуры в высшем учебном заведении /Ср/	5	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
1.3	Тема 1.2 Обучение технике бега. Правила применения общеразвивающих гимнастических упражнений в движении. Ознакомление с общеразвивающими упражнениями в	5	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
1.4	Тема 1.2 Обучение технике бега. Правила применения общеразвивающих гимнастических упражнений в движении. Ознакомление с общеразвивающими упражнениями в	5	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
1.5	Тема 1.3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств ног – интервальный метод тренировки (прыжки в длину с места, с разбега, много-скоки, приседания, выпрыгивания, пробегание отрезков 10 м.). Развитие гибкости, гимнастические упражнения на дорожках в парах. /Пр/	5	1	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3	1	Приложение 2
1.6	Тема 1.3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств ног – интервальный метод тренировки (прыжки в длину с места, с разбега, много-скоки, приседания, выпрыгивания, пробегание отрезков 10 м.). Развитие гибкости, гимнастические упражнения на дорожках в парах. /Ср/	5	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
	Раздел 2. Развитие основных физических качеств. Легкая атлетика I						
2.1	Тема 2.1 Основные положения организации учебного процесса по физической культуре во втором семестре, ознакомление с зачетными требованиями. /Пр/	5	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

2.2	Тема 2.1 Основные положения организации учебного процесса по физической культуре во втором семестре, ознакомление с зачетными требованиями. /Ср/	5	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.3	Тема 2.2 Развитие силы мышц спины и пресса (упражнения на гимнастических дорожках). /Пр/	5	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.4	Тема 2.2 Развитие силы мышц спины и пресса (упражнения на гимнастических дорожках). /Ср/	5	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.5	Тема 2.3 Общеразвивающие упражнения и их возможность применения для коррекции физического развития студентов. /Пр/	5	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.6	Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения и их возможность применения для коррекции физического развития студентов. /Ср/	5	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.7	Тема 2.4 Общеразвивающие упражнения и их возможность применения для коррекции телосложения. /Пр/	5	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.8	Тема 2.4 Общеразвивающие упражнения и их возможность применения для коррекции телосложения. /Ср/	5	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
	Раздел 3. Общеразвивающие упражнения. Легкая атлетика II.						
3.1	Тема 3.1 Развитие ловкости, используя акробатические упражнения (перекаты через плечо кувырки вперед и назад, ч/б с элементами акробатики на поворотах) /Пр/	5	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
3.2	Тема 3.1 Развитие ловкости, используя акробатические упражнения (перекаты через плечо кувырки вперед и назад, ч/б с элементами акробатики на поворотах) /Ср/	5	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
3.3	Тема 3.2 Развитие гибкости. Гимнастические упражнения в парах на гимнастических дорожках. /Пр/	5	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
3.4	Тема 3.2 Развитие ловкости, используя акробатические упражнения (перекаты через плечо кувырки вперед и назад, ч/б с элементами акробатики на поворотах) /Ср/	5	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
3.5	Тема 3.3 Общеразвивающие упражнения непрерывным равномерным методом тренировки /Пр/	5	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

3.6	Тема 3.3 Общеразвивающие упражнения непрерывным равномерным методом тренировки /Ср/	5	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
3.7	Тема 3.4 Развитие прыгучести методом интервальной тренировки /Пр/	5	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
3.8	Тема 3.4 Развитие прыгучести методом интервальной тренировки /Ср/	5	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
3.9	Тема 3.5 Развитие силы мышц спины и пресса, повторный метод тренировки /Пр/	5	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
3.10	Тема 3.5 Развитие силы мышц спины и пресса, повторный метод тренировки /Ср/	5	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
3.11	Тема 3.6 Проведение комплекса упражнений для разминки: задание «ОРУ в ходьбе» /Пр/	5	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
3.12	Тема 3.6 Проведение комплекса упражнений для разминки: задание «ОРУ в ходьбе» /Ср/	5	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
3.13	Тема 2.7 Развитие прыгучести методом интервальной тренировки /Пр/	5	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
3.14	Тема 2.7 Развитие прыгучести методом интервальной тренировки /Ср/	5	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
3.15	Тема 2.8 Общеразвивающие упражнения и их возможность применения для коррекции физического развития студентов. /Пр/	5	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
3.16	Тема 2.8 Общеразвивающие упражнения и их возможность применения для коррекции физического развития студентов. /Ср/	5	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		приложение 2
3.17	Тема 3.7 Развитие быстроты игровых передвижений, используя повторный метод тренировки /Пр/	5	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
3.18	Тема 3.7 Развитие быстроты игровых передвижений, используя повторный метод тренировки /Ср/	5	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

3.19	Тема 3.8 Физическая рекреация умеренной интенсивности (гантельная гимнастика, стрейчинг). /Пр/	5	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
3.20	Тема 3.8 Физическая рекреация умеренной интенсивности (гантельная гимнастика, стрейчинг). /Ср/	5	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
3.21	Тема 3.11 Повторение физических упражнений на гибкость для релаксации мышц после высоких физических нагрузок. /Пр/	5	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
3.22	Тема 3.11 Повторение физических упражнений на гибкость для релаксации мышц после высоких физических нагрузок. /Ср/	5	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
3.23	Тема 3.12 Физическая рекреация умеренной интенсивности (гантельная гимнастика, стретчинг). /Пр/	5	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
3.24	Тема 3.12 Физическая рекреация умеренной интенсивности (гантельная гимнастика, стретчинг). /Ср/	5	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
3.25	Тема 3.13 Обучение правильному дыханию при беге /Пр/	5	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
3.26	Тема 3.13 Обучение правильному дыханию при беге /Ср/	5	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
3.27	Тема 3.14. Выполнение контрольных нормативов: челночный бег, брюшной пресс за 30 сек. /Пр/	5	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
3.28	Тема 3.14. Выполнение контрольных нормативов: челночный бег, брюшной пресс за 30 сек. /Ср/	5	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
	Раздел 4. Специальная физическая подготовка. Легкая атлетика III						
4.1	Тема 4.1 Преодоление дистанций /Пр/	5	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.2	Тема 4.1 Преодоление дистанций /Ср/	5	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

4.3	Тема 4.2 Развитие координации движений, тренируя двигательную память (воспроизвести порядок действий в строгой последовательности). /Пр/	5	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.4	Тема 4.2 Развитие координации движений, тренируя двигательную память (воспроизвести порядок действий в строгой последовательности). /Ср/	5	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.5	Тема 4.3 Развитие скоростной выносливости, используя непрерывный переменный метод тренировки. /Пр/	5	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.6	Тема 4.3 Развитие скоростной выносливости, используя непрерывный переменный метод тренировки. /Ср/	5	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.7	Тема 4.4 Повторение техники бега по выражу. /Пр/	5	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.8	Тема 4.4 Повторение техники бега по выражу. /Ср/	5	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.9	Тема 4.5 Повторение физических упражнений на гибкость для релаксации мышц после высоких физических нагрузок. /Пр/	5	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.10	Тема 4.5 Повторение физических упражнений на гибкость для релаксации мышц после высоких физических нагрузок. /Ср/	5	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.11	Тема 4.6 Развитие силы рук, методом повторных нагрузок (подтягивание, отжимание, вис силой и пр.) /Пр/	5	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.12	Тема 4.6 Развитие силы рук, методом повторных нагрузок (подтягивание, отжимание, вис силой и пр.) /Ср/	5	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.13	Тема 4.7 Специальная физическая подготовка. Обучение элементам самомассажа для мышц ног /Пр/	5	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.14	Тема 4.7 Специальная физическая подготовка. Обучение элементам самомассажа для мышц ног /Ср/	5	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.15	Тема 4.8 Обучение технике прыжка в длину - подбор разбега /Пр/	5	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

4.16	Тема 4.8 Обучение технике прыжка в длину - подбор разбега /Ср/	5	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.17	Тема 4.9 Развитие быстроты методом повторных упражнений /Пр/	5	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.18	Тема 4.9 Развитие быстроты методом повторных упражнений /Ср/	5	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.19	Тема 4.10 Пробег отрезков с низкого старта. /Пр/	5	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.20	Тема 4.10 Пробег отрезков с низкого старта. /Ср/	5	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.21	Тема 4.11 Упражнения релаксации малой интенсивности, как один из способов восстановления после физической нагрузки. /Пр/	5	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.22	Тема 4.11 Упражнения релаксации малой интенсивности, как один из способов восстановления после физической нагрузки. /Ср/	5	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.23	Тема 4.12 Повторение техники прыжка в длину с места (отталкивание, полет, приземление). /Пр/	5	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.24	Тема 4.12 Повторение техники прыжка в длину с места (отталкивание, полет, приземление). /Ср/	5	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.25	Тема 4.13 Развитие координации движений, тренируя двигательную память (воспроизвести порядок действий в строгой последовательности). /Пр/	5	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.26	Тема 4.13 Развитие координации движений, тренируя двигательную память (воспроизвести порядок действий в строгой последовательности). /Ср/	5	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.27	Тема 4.14 Развитие скоростно-силовых качеств ног и совершенствование техники спринтерского бега, методом динамических усилий (бег с сопротивлением партнера, специальные беговые упражнения). /Пр/	5	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

4.28	Тема 4.14 Развитие скоростно-силовых качеств ног и совершенствование техники спринтерского бега, методом динамических усилий (бег с сопротивлением партнера, специальные беговые упражнения). /Ср/	5	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.29	Тема 4.15 Развитие быстроты методом повторных упражнений /Пр/	5	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.30	Тема 4.15 Развитие быстроты методом повторных упражнений /Ср/	5	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.31	Тема 4.16 Повторение техники прыжка в длину с места (отталкивание, полет, приземление). /Пр/	5	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.32	Тема 4.16 Повторение техники прыжка в длину с места (отталкивание, полет, приземление). /Ср/	5	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.33	Тема 4.17.Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места (см.), юн., прыжок в длину с места (см.), дев. /Пр/	5	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.34	Тема 4.17.Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места (см.), юн., прыжок в длину с места (см.), дев. /Ср/	5	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.35	Тема 4.18. Контрольные нормативы - челночный бег 4 х 9 м. (сек.), юн., челночный бег 4 х 9 м. (сек.), дев., прыжок в высоту с места (см.), юн., прыжок в высоту с места (см.), дев., прыжок в длину с места (см.), дев., юн. /Пр/	5	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.36	Тема 4.18. Контрольные нормативы - челночный бег 4 х 9 м. (сек.), юн., челночный бег 4 х 9 м. (сек.), дев., прыжок в высоту с места (см.), юн., прыжок в высоту с места (см.), дев., прыжок в длину с места (см.), дев., юн. /Ср/	5	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
	Раздел 5. Оздоровительные виды гимнастики I						
5.1	Тема 5.1 Оздоровительные системы: ритмическая гимнастика, лечебная гимнастика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, стретчинг, калланетика, шейпинг, восточные оздоровительные системы, гимнастика по системе «хатха-йога», аэробика, производственная гимнастика. Основные понятия и направленность систем. /Пр/	5	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

5.2	Тема 5.1 Оздоровительные системы: ритмическая гимнастика, лечебная гимнастика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, стретчинг, калланетика, шейпинг, восточные оздоровительные системы, гимнастика по системе «хатха-йога», аэробика, производственная гимнастика. Основные понятия и направленность систем. /Ср/	5	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.3	Тема 5.2 Комплекс ритмической гимнастики, направленной на развитие скоростно-силовых качеств и укрепление сердечно-сосудистой системы. /Пр/	5	1	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.4	Тема 5.2 Комплекс ритмической гимнастики, направленной на развитие скоростно-силовых качеств и укрепление сердечно-сосудистой системы. /Ср/	5	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.5	Тема 5.3 Развитие гибкости суставов и эластичности мышц ног, используя комплексный метод тренировки (выпады, наклоны, махи ногами, круговые движения голеностопным, коленным, тазобедренным суставами). /Пр/	5	1	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.6	Тема 5.3 Развитие гибкости суставов и эластичности мышц ног, используя комплексный метод тренировки (выпады, наклоны, махи ногами, круговые движения голеностопным, коленным, тазобедренным суставами). /Ср/	5	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.7	Тема 5.4 Комплекс ритмической гимнастики с отягощениями, направленными на развитие силовых качеств. /Пр/	5	1	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.8	Тема 5.4 Комплекс ритмической гимнастики с отягощениями, направленными на развитие силовых качеств. /Ср/	5	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.9	Тема 5.5 Самостоятельное составление комплекса ритмической гимнастики по направленности предусмотренной преподавателем. /Пр/	5	1	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3	1	Приложение 2
5.10	Тема 5.5 Самостоятельное составление комплекса ритмической гимнастики по направленности предусмотренной преподавателем. /Ср/	5	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.11	Тема 5.6 Выполнение комплекса ритмической гимнастики с заданной направленностью. /Пр/	5	1	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.12	Тема 5.6 Выполнение комплекса ритмической гимнастики с заданной направленностью. /Ср/	5	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

5.13	Тема 5.7 Комплекс стретчинга, направленного на развитие силы мышц спины, брюшного пресса /Пр/	5	1	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.14	Тема 5.7 Комплекс стретчинга, направленного на развитие силы мышц спины, брюшного пресса /Ср/	5	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.15	Тема 5.8 Комплекс стретчинга с различной направленностью. /Пр/	5	1	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.16	Тема 5.8 Комплекс стретчинга с различной направленностью. /Ср/	5	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.17	Тема 5.9 Проведение разминки студентами с группой: задание №1 «ОРУ в ходьбе», задание №2 «Беговая разминка» и задание №3 «ОРУ на месте». /Пр/	5	1	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.18	Тема 5.9 Проведение разминки студентами с группой: задание №1 «ОРУ в ходьбе», задание №2 «Беговая разминка» и задание №3 «ОРУ на месте». /Ср/	5	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.19	Тема 5.10 Комплекс упражнений для разминки: задание №4 «ОРУ в парах», задание №5 «ОРУ в движении» и №6 «Специальная разминка волейболиста» /Пр/	5	1	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.20	Тема 5.10 Комплекс упражнений для разминки: задание №4 «ОРУ в парах», задание №5 «ОРУ в движении» и №6 «Специальная разминка волейболиста» /Ср/	5	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.21	Тема 5.11 Комплекс упражнений разминки: задание №7 «ОРУ со скакалками на месте», №2 «Беговая разминка» и №8 «ОРУ на гимнастических дорожках». /Пр/	5	1	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.22	Тема 5.11 Комплекс упражнений разминки: задание №7 «ОРУ со скакалками на месте», №2 «Беговая разминка» и №8 «ОРУ на гимнастических дорожках». /Ср/	5	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.23	Тема 5.12 Развитие прыгучести, методом динамических усилий (наскоки на скамейку, прыжки из приседа). /Пр/	5	1	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.24	Тема 5.12 Развитие прыгучести, методом динамических усилий (наскоки на скамейку, прыжки из приседа). /Ср/	5	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.25	Тема 5.13 Развитие быстроты передвижений методом динамических усилий /Пр/	5	1	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

5.26	Тема 5.13 Развитие быстроты передвижений методом динамических усилий /Ср/	5	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.27	Тема 5.14 Комплекс упражнений тренировочной направленности: «Развитие быстроты передвижений интервальным методом тренировки» /Пр/	5	1	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.28	Тема 5.14 Комплекс упражнений тренировочной направленности: «Развитие быстроты передвижений интервальным методом тренировки» /Ср/	5	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.29	Тема 5.15 Комплекс ритмической гимнастики направленной на развитие координации движения и коррекцию ОДА. /Пр/	5	1	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.30	Тема 5.15 Комплекс ритмической гимнастики направленной на развитие координации движения и коррекцию ОДА. /Ср/	5	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		приложение 2
5.31	Тема 5.16 Основные приемы ритмической гимнастики (основы музыкальной грамоты, основы хореографии разновидности шагов ритмической гимнастики). /Пр/	5	1	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.32	Тема 5.16 Основные приемы ритмической гимнастики (основы музыкальной грамоты, основы хореографии разновидности шагов ритмической гимнастики). /Ср/	5	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.33	Контрольные нормативы - «Гибкость» сидя (см.), юн., «Гибкость» сидя (см.), дев. /Пр/	5	1	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.34	Контрольные нормативы - «Гибкость» сидя (см.), юн., «Гибкость» сидя (см.), дев. /Ср/	5	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.35	Контрольные нормативы - челночный бег 10 х 5 м. (сек.), юн., челночный бег 10 х 5 м. (сек.) /Пр/	5	1	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.36	Контрольные нормативы - челночный бег 10 х 5 м. (сек.), юн., челночный бег 10 х 5 м. (сек.) /Ср/	5	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.37	Подготовка к испытаниям промежуточной аттестация /Зачёт/	5	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		
	Раздел 6. Оздоровительные виды гимнастики II						

6.1	Тема 6.1 Основы закономерностей подбора средств в ритмические гимнастики, и построению связок комплекса с предметом и без. /Пр/	6	1	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.2	Тема 6.1 Основы закономерностей подбора средств в ритмические гимнастики, и построению связок комплекса с предметом и без. /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.3	Тема 6.2 Комплекс ритмической гимнастики направленной на развитие координации движения и коррекцию ОДА. /Пр/	6	1	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.4	Тема 6.2 Комплекс ритмической гимнастики направленной на развитие координации движения и коррекцию ОДА. /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.5	Тема 6.3 Комплекс ритмической гимнастики, направленной на развитие скоростно-силовых качеств и укрепление сердечно-сосудистой системы. /Пр/	6	1	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.6	Тема 6.3 Комплекс ритмической гимнастики, направленной на развитие скоростно-силовых качеств и укрепление сердечно-сосудистой системы. /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.7	Тема 6.4 Комплекс ритмической гимнастики с отягощениями, направленных на развитие силовых качеств. /Пр/	6	1	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.8	Тема 6.4 Комплекс ритмической гимнастики с отягощениями, направленных на развитие силовых качеств. /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.9	Тема 6.5 Комплекс ритмической гимнастики с заданной направленностью. /Пр/	6	1	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.10	Тема 6.5 Комплекс ритмической гимнастики с заданной направленностью. /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.11	Тема 6.6 Ознакомление с методикой подбора упражнений стретчинга. /Пр/	6	1	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.12	Тема 6.6 Ознакомление с методикой подбора упражнений стретчинга. /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.13	Тема 6.7 Комплекс стретчинга, направленного на развитие силы мышц спины, брюшного пресса. /Пр/	6	1	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

6.14	Тема 6.7 Комплекс стретчинга, направленного на развитие силы мышц спины, брюшного пресса. /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.15	Тема 6.8 Комплекс стретчинга направленный на улучшение подвижности суставов /Пр/	6	1	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.16	Тема 6.8 Комплекс стретчинга направленный на улучшение подвижности суставов /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.17	Тема 6.9 Комплекс стретчинга направленный на развитие статической выносливости. /Пр/	6	1	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.18	Тема 6.9 Комплекс стретчинга направленный на развитие статической выносливости. /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.19	Тема 6.10 Каллонетика как одна из оздоровительных систем. Основные характеристики системы, Выполнение ознакомительного комплекса каллонетика /Пр/	6	1	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.20	Тема 6.10 Каллонетика как одна из оздоровительных систем. Основные характеристики системы, Выполнение ознакомительного комплекса каллонетика /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.21	Тема 6.11 Методические особенности построения комплекса упражнений каллонетики /Пр/	6	1	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.22	Тема 6.11 Методические особенности построения комплекса упражнений каллонетики /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.23	Тема 6.12 Упражнения каллонетики направленного на коррекцию веса. /Пр/	6	1	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.24	Тема 6.12 Упражнения каллонетики направленного на коррекцию веса. /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.25	Тема 6.13 Основные практические методы, применяемые в оздоровительной системе каллонетик. /Пр/	6	1	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.26	Тема 6.13 Основные практические методы, применяемые в оздоровительной системе каллонетик. /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

6.27	Тема 6.14 Комплекс каллонетики с предметом(мячем). /Пр/	6	1	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.28	Тема 6.14 Комплекс каллонетики с предметом(мячем). /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.29	Тема 6.15 Комплекс каллонетикис использованием методастандартно-непрерывного, упражнения. /Пр/	6	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.30	Тема 6.15 Комплекс каллонетикис использованием методастандартно-непрерывного, упражнения. /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.31	Тема 6.16 Комплекс упражнений тренировочной направленности: развитие выносливости интервальным методом тренировки. /Пр/	6	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.32	Тема 6.16 Комплекс упражнений тренировочной направленности: развитие выносливости интервальным методом тренировки. /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.33	Тема 6.17 Упражнения атлетической гимнастики с легкими отягощениями в сочетании с упражнениями аэробной направленности. /Пр/	6	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.34	Тема 6.17 Упражнения атлетической гимнастики с легкими отягощениями в сочетании с упражнениями аэробной направленности. /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.35	Контрольные нормативы - прыжок в длину с разбега (см.), юн., прыжок в длину с разбега (см.), дев., челночный бег 5 x 10 м. (сек.), юн., челночный бег 5 x 10 м. (сек.), дев. /Пр/	6	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.36	Контрольные нормативы - прыжок в длину с разбега (см.), юн., прыжок в длину с разбега (см.), дев., челночный бег 5 x 10 м. (сек.), юн., челночный бег 5 x 10 м. (сек.), дев. /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
	Раздел 7. Тренировочные занятия и спортивные комплексы						
7.1	Тема 7.1 Особенности методического построения тренировочного занятия в шейпинге. Выполнение комплекса шейпинга. /Пр/	6	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.2	Тема 7.1 Особенности методического построения тренировочного занятия в шейпинге. Выполнение комплекса шейпинга. /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

7.3	Тема 7.2 Формирование умения анализировать упражнения в соответствие с поставленными целями. Выполнение комплекса шейпинга. /Пр/	6	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.4	Тема 7.2 Формирование умения анализировать упражнения в соответствие с поставленными целями. Выполнение комплекса шейпинга. /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.5	Тема 7.3 Выполнение упражнений различной направленности, предложенных педагогом, с последующим разбором их характеристик. Выполнение комплекса шейпинга. /Пр/	6	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.6	Тема 7.3 Выполнение упражнений различной направленности, предложенных педагогом, с последующим разбором их характеристик. Выполнение комплекса шейпинга. /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.7	Тема 7.4 Ознакомление с тестированием в системе шейпинга (тип телосложения, особенности нервных процессов, характер жировоголожения и т.д.). /Пр/	6	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.8	Тема 7.4 Ознакомление с тестированием в системе шейпинга (тип телосложения, особенности нервных процессов, характер жировоголожения и т.д.). /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.9	Тема 7.5 Ознакомление с правилами питания до и после тренировки шейпинга в соответствии с поставленными задачами Выполнение комплекса шейпинга. /Пр/	6	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.10	Тема 7.5 Ознакомление с правилами питания до и после тренировки шейпинга в соответствии с поставленными задачами Выполнение комплекса шейпинга. /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.11	Тема 7.6 Формирование умения подбирать средство и методы шейпинга в индивидуальном подходе. Выполнение комплекса шейпинга. /Пр/	6	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.12	Тема 7.6 Формирование умения подбирать средство и методы шейпинга в индивидуальном подходе. Выполнение комплекса шейпинга. /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.13	Тема 7.7 Комплекс шейпинга без предмета, направленного на развитие общей выносливости. /Пр/	6	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.14	Тема 7.7 Комплекс шейпинга без предмета, направленного на развитие общей выносливости. /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

7.15	Тема 7.8 Комплекс шейпинга направленный на развитие силовых качеств стандартно- повторным методом /Пр/	6	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.16	Тема 7.8 Комплекс шейпинга направленный на развитие силовых качеств стандартно- повторным методом /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.17	Тема 7.9 Комплекс шейпинга направленный на развитие силовых качеств круговым методом тренировки /Пр/	6	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.18	Тема 7.9 Комплекс шейпинга направленный на развитие силовых качеств круговым методом тренировки /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.19	Тема 7.10 Комплекс шейпинга, направленного на уменьшение жировых отложений методами переменного, непрерывного, переменного интервального упражнения /Пр/	6	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.20	Тема 7.10 Комплекс шейпинга, направленного на уменьшение жировых отложений методами переменного, непрерывного, переменного интервального упражнения /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.21	Тема 7.11 Комплекс шейпинга, направленный на развитие скоростно-силовых качеств с легкими отягощениями 30% стандартно-повторным методом /Пр/	6	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.22	Тема 7.11 Комплекс шейпинга, направленный на развитие скоростно-силовых качеств с легкими отягощениями 30% стандартно-повторным методом /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.23	Тема 7.12 Комплекс шейпинга направленный на развитие скоростно-силовых качеств с весом собственного тела круговой тренировкой стандартно-повторным методом /Пр/	6	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.24	Тема 7.12 Комплекс шейпинга направленный на развитие скоростно-силовых качеств с весом собственного тела круговой тренировкой стандартно-повторным методом /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.25	Тема 7.13 Комплекс шейпинга направленный на укрепление мышц спины, брюшного пресса. /Пр/	6	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.26	Тема 7.13 Комплекс шейпинга направленный на укрепление мышц спины, брюшного пресса. /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.27	Тема 7.14 Комплекс шейпинга направленный на сердечно-сосудистую систему методом стандартно-повторного упражнения /Пр/	6	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

7.28	Тема 7.14 Комплекс шейпинга направленный на сердечно-сосудистую систему методом стандартно-повторного упражнения /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.29	Тема 7.15 Совершенствование выполнения упражнений шейпинга на различные мышечные группы заданным методом тренировки /Пр/	6	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.30	Тема 7.15 Совершенствование выполнения упражнений шейпинга на различные мышечные группы заданным методом тренировки /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.31	Тема 7.16 Совершенствование выполнения упражнений шейпинга на различные системы организма заданным методом тренировки. /Пр/	6	1	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.32	Тема 7.16 Совершенствование выполнения упражнений шейпинга на различные системы организма заданным методом тренировки. /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.33	Тема 7.17 Совершенствование выполнения комплекса шейпинга на развитие координационных способностей заданным методом тренировки. /Пр/	6	1	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.34	Тема 7.17 Совершенствование выполнения комплекса шейпинга на развитие координационных способностей заданным методом тренировки. /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.35	Тема 7.18. Изучение комплекса упражнений на выносливость /Пр/	6	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.36	Тема 7.18. Изучение комплекса упражнений на выносливость /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
	Раздел 8. Комплексы производственной гимнастики						
8.1	Тема 8.1 Характеристика основ хатха-йоги как оздоровительной системы. Разучивание основных асан (поз) хатха-йоги. /Пр/	6	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.2	Тема 8.1 Характеристика основ хатха-йоги как оздоровительной системы. Разучивание основных асан (поз) хатха-йоги. /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.3	Тема 8.2 Комплекс в сочетании с ритмической гимнастикой. /Пр/	6	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

8.4	Тема 8.2 Комплекс в сочетании с ритмической гимнастикой. /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.5	Тема 8.3 Способы и методы построения производственной гимнастики. Выполнение комплекса производственной гимнастики в зависимости от выбранной профессии. /Пр/	6	1	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3	1	Приложение 2
8.6	Тема 8.3 Способы и методы построения производственной гимнастики. Выполнение комплекса производственной гимнастики в зависимости от выбранной профессии. /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.7	Тема 8.4. Контрольные нормативы - «Отжимания» в упоре лежа (раз), юн. «Отжимания» в упоре лежа (раз), дев. /Пр/	6	1	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3	1	Приложение 2
8.8	Тема 8.5. Контрольные нормативы - «Отжимания» в упоре лежа (раз), юн. «Отжимания» в упоре лежа (раз), дев. /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.9	Тема 8.6. Контрольные нормативы - Прыжок в длину с места (см.), юн. Прыжок в длину с места (см.), дев. /Пр/	6	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.10	Тема 8.6. Контрольные нормативы - Прыжок в длину с места (см.), юн. Прыжок в длину с места (см.), дев. /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.11	Тема 8.7. Контрольные нормативы - «Гибкость» сидя (см.), юн. «Гибкость» сидя (см.), дев. /Пр/	6	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.12	Тема 8.7. Контрольные нормативы - «Гибкость» сидя (см.), юн. «Гибкость» сидя (см.), дев. /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.13	Тема 8.8. Комплекс атлетической гимнастики, направленный на развитие силы /Пр/	6	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.14	Тема 8.8. Комплекс атлетической гимнастики, направленный на развитие силы /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.15	Тема 8.9. Упражнения атлетической гимнастики с легкими отягощениями в сочетании с упражнениями аэробной направленности /Пр/	6	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

8.16	Тема 8.9. Упражнения атлетической гимнастики с легкими отягощениями в сочетании с упражнениями аэробной направленности /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.17	Тема 8.10. Характеристика шейпинга как оздоровительной системы. Ознакомительное выполнение упражнений шейпинга. /Пр/	6	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.18	Тема 8.10. Характеристика шейпинга как оздоровительной системы. Ознакомительное выполнение упражнений шейпинга. /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.19	Тема 8.11. Комплекс атлетической гимнастики, направленный на развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки /Пр/	6	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.20	Тема 8.11. Комплекс атлетической гимнастики, направленный на развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.21	Тема 8.12 Оздоровительный эффект в сочетании с аэробными нагрузками на организм /Пр/	6	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.22	Тема 8.12 Оздоровительный эффект в сочетании с аэробными нагрузками на организм /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.23	Тема 8.13 Основы атлетической гимнастики как разновидности оздоровительных систем. Ознакомить с закономерностями подбора средств и методов в данной системе, /Пр/	6	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.24	Тема 8.13 Основы атлетической гимнастики как разновидности оздоровительных систем. Ознакомить с закономерностями подбора средств и методов в данной системе, /Ср/	6	3	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.25	Тема 8.14 Комплекс упражнений тренировочной направленности: развитие выносливости интервальным методом тренировки /Пр/	6	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.26	Тема 8.14 Комплекс упражнений тренировочной направленности: развитие выносливости интервальным методом тренировки /Ср/	6	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.27	Тема 8.15 Особенности системы, методических приемов, способов проведения и т.д. /Пр/	6	0	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

8.28	Тема 8.15 Особенности системы, методических приемов, способов проведения и т.д. /Ср/	6	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.29	Подготовка к испытаниям промежуточной аттестация /ЗаО/	6	0		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

«Отжимания» в упоре лежа (раз), юн. 45 40 35 30 25 20
«Отжимания» в упоре лежа (раз), дев. 18 16 14 12 10 8
Поднимание туловища за 60 сек. (раз), юн. 29 27 24 21 19 16
Поднимание туловища за 60 сек. (раз), дев. 25 22 19 17 14 11

Вис на перекладине на согнутых руках (сек.), юн. 52 45 38 30 23 16
Вис на перекладине на согнутых руках (сек.), дев. 20 15 10 6 1 0
«Отжимания» в упоре лежа (раз), юн. 45 40 35 30 25 20
«Отжимания» в упоре лежа (раз), дев. 18 16 14 12 10 8

Челночный бег 5 х 6 м. (сек.), юн. 10,0 10,6 11,2 11,8 12,4 13,0
Челночный бег 5 х 6 м. (сек.), дев. 10,8 11,5 12,3 13,0 13,7 14,4
Брюшной пресс за 30 сек. (раз), юн. 29 27 24 21 19 16
Брюшной пресс за 30 сек. (раз), дев. 25 22 19 17 14 1

Прыжок в высоту с места (см.), юн. 62 57 53 49 44 40
Прыжок в высоту с места (см.), дев. 44 41 38 34 31 28
Челночный бег 4 х 9 м. (сек.), юн. 9,1 9,5 9,9 10,4 10,8 11,2
Челночный бег 4 х 9 м. (сек.), дев. 10,6 11,1 11,7 12,2 12,8 13,3
Прыжок в длину с места (см.), юн. 250 235 220 205 190 175
Прыжок в длину с места (см.), дев. 190 180 168 155 140 125

«Гибкость» сидя (см.), юн. 20 17 13 10 7 4
«Гибкость» сидя (см.), дев. 21 18 15 12 10 7
Челночный бег 10 х 5 м. (сек.), юн. 15,5 16,7 18,0 19,3 20,5 21,8
Челночный бег 10 х 5 м. (сек.), дев. 17,5 18,6 19,8 21,0 22,1 23,3

Прыжок в длину с разбега (см.), юн. 480 460 435 410 390 365
Прыжок в длину с разбега (см.), дев. 365 350 325 300 280 260
Челночный бег 5 х 10 м. (сек.), юн. 12,4 13,0 13,6 14,2 14,8 15,4
Челночный бег 5 х 10 м. (сек.), дев. 14,3 15,1 15,8 16,5 17,3 18,0

«ПРЕЗИДЕНТСКИЕ» ТЕСТЫ 5 4 3 2 1 0
«Отжимания» в упоре лежа (раз), юн. 45 40 35 30 25 20
«Отжимания» в упоре лежа (раз), дев. 18 16 14 12 10 8
Поднимание туловища за 30 сек. (раз), юн. 29 27 24 21 19 16
Поднимание туловища за 30 сек. (раз), дев. 25 22 19 17 14 11

«ПРЕЗИДЕНТСКИЕ» ТЕСТЫ 5 4 3 2 1 0
Прыжок в длину с места (см.), юн. 250 235 220 205 190 175
Прыжок в длину с места (см.), дев. 190 180 168 155 140 125
«Гибкость» сидя (см.), юн. 20 17 13 10 7 4
«Гибкость» сидя (см.), дев. 21 18 15 12 10 7

5.2. Темы письменных работ

Не предусмотрены учебным планом

5.3. Фонд оценочных средств

Оценочные материалы по дисциплине представлены в Приложении 2.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Перечень видов оценочных средств представлен в Приложении 2.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)			
6.1. Рекомендуемая литература			
6.1.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Крамской, С. И., Амельченко, И. А., Кутергин, Н. Б., Бондарь, Е. А., Жован, Г. Ф., Белов, В. К., Ковалева, М. В., Замчевская, Е. С., Грачев, А. С., Гавришова, Е. В., Крамской, И. С., Егоров, Д. Е., Панарин, А. И., Тулинова, Н. А., Крамского, С. И., Амельченко, И. А.	Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза: учебное пособие	Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2022
Л1.2	Буров, А. Э., Лакейкина, И. А., Бегметова, М. Х., Небрятенко, С. В.	Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие	Саратов: Вузовское образование, 2022
Л1.3	Платонов, В. Н.	Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов	Москва: Издательство «Спорт», 2022
Л1.4	Гилев, Г. А., Каткова, А. М.	Физическое воспитание студентов: учебник	Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Даниярова, Н. Н.	Методики обследования физического развития и функциональной подготовленности в физической культуре и спорте: учебное пособие	Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2024
Л2.2	Токарь, Е. В.	Лечебная физическая культура: учебное пособие для спо	Саратов: Профобразование, 2023
Л2.3	Жарский, Р. В.	Физическая культура. Советы начинающим физкультурникам и будущим обладателям значка ГТО: учебно-методическое пособие	Москва: Издательский Дом МИСиС, 2022
6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы			
Э1	Федеральный портал «Российское образование»		
Э2	Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)		
Э3	«Научная электронная библиотека»		
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства			
6.3.1.1	Специальное помещение № 106;402 «Тренажерный зал. Аудитория для занятий семинарского типа, аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации»: Kaspersky Security Cloud – Free (свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства); Подписка Azure Dev Tools for Teaching Подписка на программное обеспечение «Azure Dev Tools for Teaching», OrderNumber: ICM-182009, идентификатор подписки: 7562a8d2-e5ab-4243-bfb1-ea70a9eca784, Customer №: 1831121443; Microsoft Office 2016 Лицензия: V0878238 OfficeProPlusEdu ALNG LicSAPk OLV E 1Y Acdmc Ent		
6.3.1.2	Специальное помещение № 505 «Помещение для самостоятельной работы»: Kaspersky Security Cloud – Free (свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства); Подписка Azure Dev Tools for Teaching Подписка на программное обеспечение «Azure Dev Tools for Teaching», OrderNumber: ICM-182009, идентификатор подписки: 7562a8d2-e5ab-4243-bfb1-ea70a9eca784, Customer №: 1831121443; Microsoft Office 2016 Лицензия: V0878238 OfficeProPlusEdu ALNG LicSAPk OLV E 1Y Acdmc Ent.		

6.3.1.3	Специальное помещение № 702 «Помещение для самостоятельной работы»: Kaspersky Security Cloud – Free (свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства); Подписка Azure Dev Tools for Teaching Подписка на программное обеспечение «Azure Dev Tools for Teaching», OrderNumber: ICM-182009, идентификатор подписки: 7562a8d2-e5ab-4243-bfb1-ea70a9eca784, Customer №: 1831121443; Microsoft Office 2016 Лицензия: V0878238 OfficeProPlusEdu ALNG LicSAPk OLV E 1Y Acdmc Ent
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
6.3.2.1	Информационные справочные системы:
6.3.2.2	Информационная справочная система «Гарант» (Договор от 10.01.2014 № Г-1401/НИЭУП);
6.3.2.3	Информационная справочная система «Консультант Плюс» (Договор от 29.04.2019 № 130304/19).
6.3.2.4	Современные профессиональные базы данных:
6.3.2.5	Федеральный портал «Российское образование» - edu.ru
6.3.2.6	Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) - uisrussia.msu.ru
6.3.2.7	«Научная электронная библиотека» (elibrary.ru)

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	Специальное помещение № 106;402 «Тренажерный зал. Аудитория для занятий семинарского типа, аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации»
7.2	Спортивная площадка № 1 Территория для проведения занятий семинарского типа
7.3	Спортивная площадка № 2 Территория для проведения занятий семинарского типа
7.4	Аудитория для проведения занятий лекционного типа, для занятий семинарского типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)». Стол преподавателя, стул преподавателя, доска ученическая, комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья, компьютерные ученические столы, кресла), колонки для воспроизведения звука (2 шт.), наушники (4 шт.), системный блок (10 шт.), монитор (10 шт.), клавиатура (10 шт.), компьютерная мышь (10 шт.), принтер, сетевой маршрутизатор. Обеспечен доступ к сети «Интернет» и в электронную информационную образовательную среду организации
7.5	Площадка с асфальтным покрытием, баскетбольное кольцо
7.6	Площадка с песочным покрытием, волейбольная площадка
7.7	Специальное помещение № 801 «Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования». Набор инструментов для профилактического обслуживания учебного оборудования, комплектующие для компьютерной и офисной техники
7.8	Специальное помещение № 505 - «Помещение для самостоятельной работы». Стол преподавателя, стул преподавателя, доска ученическая, комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья, компьютерные ученические столы, кресла), системный блок (10 шт.), монитор (10 шт.), клавиатура (10 шт.), компьютерная мышь (10 шт.), сетевой маршрутизатор, звуковые колонки (1 шт.), информационный стенд, принтер. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную образовательную среду организации
7.9	Специальное помещение № 702 - «Помещение для самостоятельной работы». Комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья, компьютерные ученические столы, кресла), системные блоки, мониторы, клавиатуры, компьютерные мыши. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную образовательную среду организации

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
<p>Методические материалы по освоению дисциплины находятся в Приложении 3.</p> <p>СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ИНВАЛИДАМ И ЛИЦАМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</p> <p>Специальные условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья) определены на основании:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»; - приказа Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»; - методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса, утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн). <p>Под специальными условиями для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь,</p>

проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется институтом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;
- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске;
- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие обучающимся с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или зачете с оценкой.