

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.

## Спортивные и подвижные игры

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Кафедра психологии и гуманитарных дисциплин</b>		
Учебный план	ЭЗ-20011 38.03.01 -zfo-2020.plx 38.03.01 ЭКОНОМИКА Наименование ОПОП (направленность (профиль) программы): Бухгалтерский учет, анализ и аудит		
Квалификация	<b>бакалавр</b>		
Форма обучения	<b>заочная</b>		
Общая трудоемкость	<b>0 ЗЕТ</b>		
Часов по учебному плану	328	Виды контроля на курсах:	
в том числе:		зачеты с оценкой 4	
аудиторные занятия	4,2		
самостоятельная работа	320		
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)			
часов на контроль	3,8		

#### Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	4		Итого	
	УП	РП		
Практические	4	4	4	4
Контактная работа при промежуточной аттестации	0,2	0,2	0,2	0,2
В том числе инт.	2	2	2	2
Итого ауд.	4,2	4,2	4,2	4,2
Контактная работа	4,2	4,2	4,2	4,2
Сам. работа	320	320	320	320
Часы на контроль	3,8	3,8	3,8	3,8
Итого	328	328	328	328

Программу составил(и):

Ст.преподаватель, Купчин А.А.



Рецензент(ы):

Руководитель Центра психологического консультирования Дорофеева Юлия Александровна

Рабочая программа дисциплины

**Спортивные и подвижные игры**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 ЭКОНОМИКА (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 12.11.2015 г. № 1327)

составлена на основании учебного плана:

38.03.01 ЭКОНОМИКА

Наименование ОПОП (направленность (профиль) программы): Бухгалтерский учет, анализ и аудит 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 «Спортивные и подвижные игры».
1.2	Целями освоения дисциплины Б1.Б.ДВ. 01.02 «Спортивные и подвижные игры» 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.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.Б.ДВ.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Общая физическая подготовка
2.1.2	Физическая культура и спорт
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Преддипломная практика
2.2.2	Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
<b>ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
:	
Неполные знания методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Сформированные знания методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности имеют незначительные пробелы	
Полностью сформированные знания методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Умения использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности сформированы частично	
Умения использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности сформированы, но имеют несущественные недостатки	
Умения использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности сформированы полностью	
Навыки использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности сформированы частично	
Навыки использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности сформированы, но имеют несущественные недостатки	
Навыки использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности сформированы полностью	
<b>Знать:</b> - методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
<b>Уметь:</b> - использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
<b>Владеть:</b> - навыками использования методов и средств физической культуры 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 Методы и средства физической культуры. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно- двигательного аппарата. /Пр/	4	1	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 Методы и средства физической культуры. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно- двигательного аппарата. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
1.3	Тема 1.2 Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
1.4	Тема 1.2 Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
1.5	Тема 1.3 Бег, эстафетный бег. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
1.6	Тема 1.3 Бег, эстафетный бег. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
1.7	Тема 1.4 Равномерный бег на дистанции. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
1.8	Тема 1.4 Равномерный бег на дистанции. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
1.9	Тема 1.5 Учебно-тренировочное занятие (эстафеты) /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
1.10	Тема 1.5 Учебно-тренировочное занятие (эстафеты) /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
1.11	Тема 1.6 Учебно-тренировочное занятие /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
1.12	Тема 1.6 Учебно-тренировочное занятие /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
1.13	Тема 1.7 Учебно-тренировочное занятие /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
1.14	Тема 1.7 Учебно-тренировочное занятие /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
1.15	Тема 1.8 Контрольные нормативы - «Подтягивания» в висе на перекладине (раз), юн.»Подтягивания» в висе лежа на перекладине (раз), дев. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
1.16	Тема 1.8 Контрольные нормативы - «Подтягивания» в висе на перекладине (раз), юн.»Подтягивания» в висе лежа на перекладине (раз), дев. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
1.17	Тема 1.9 Контрольные нормативы - Поднимание туловища (раз), юн. Поднимание туловища (раз), дев. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

1.18	Тема 1.9 Контрольные нормативы - Поднимание туловища (раз), юн. Поднимание туловища (раз), дев. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
	<b>Раздел 2. Волейбол. Пляжный волейбол</b>						
2.1	Тема 2.1 Обучение технике нападающего удара с места (работа в тройках на стенку и группами на сетку). Игра в пляжный волейбол /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.2	Тема 2.1 Обучение технике нападающего удара с места (работа в тройках на стенку и группами на сетку). Игра в пляжный волейбол /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
2.3	Тема 2.2 Повторение волейбольных передач в парах на месте и с передвижением. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.4	Тема 2.2 Повторение волейбольных передач в парах на месте и с передвижением. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
2.5	Тема 2.3 Закрепление основных игровых навыков: подачи, передачи, приемы и нападающий удар с места. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.6	Тема 2.3 Закрепление основных игровых навыков: подачи, передачи, приемы и нападающий удар с места. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
2.7	Тема 2.4 Совершенствование навыков игры в волейбол, таких как подачи и приемы, используя подводящие подвижные игры (перестрелки 2,3, мячами). /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.8	Тема 2.4 Совершенствование навыков игры в волейбол, таких как подачи и приемы, используя подводящие подвижные игры (перестрелки 2,3, мячами). /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
2.9	Тема 2.5 Волейбол. Повторение нападающего удара с места и в прыжке с места. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.10	Тема 2.5 Волейбол. Повторение нападающего удара с места и в прыжке с места. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
2.11	Тема 2.6 Повторение техники блокирования мяча в волейболе (индивидуальные действия и в паре). /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.12	Тема 2.6 Повторение техники блокирования мяча в волейболе (индивидуальные действия и в паре). /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
2.13	Тема 2.7 Совершенствование техники нападающего удара в прыжке (на стенку и на сетку). /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.14	Тема 2.7 Совершенствование техники нападающего удара в прыжке (на стенку и на сетку). /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
2.15	Тема 2.8 Разбор технических действий игроков разных игровых зон, согласно правил соревнований (право нападающего удара и блока). /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

2.16	Тема 2.8 Разбор технических действий игроков разных игровых зон, согласно правил соревнований (право нападающего удара и блока). /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
2.17	Тема 2.9 Учебно-тренировочная игра /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.18	Тема 2.9 Учебно-тренировочная игра /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
2.19	Тема 2.10 Учебно-тренировочная игра, закрепление основных навыков игры и технических действий игроков. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.20	Тема 2.10 Учебно-тренировочная игра, закрепление основных навыков игры и технических действий игроков. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		
2.21	Тема 2.11 Учебно-тренировочное игра (пляжный волейбол) /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.22	Тема 2.11 Учебно-тренировочное игра (пляжный волейбол) /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		
2.23	Тема 2.12 Учебно-тренировочная игра (пляжный волейбол) /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.24	Тема 2.12 Учебно-тренировочная игра (пляжный волейбол) /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
2.25	Тема 2.13 Учебно-тренировочная игра (пляжный волейбол) /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.26	Тема 2.13 Учебно-тренировочная игра (пляжный волейбол) /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
2.27	Тема 2.14 Учебно-тренировочная игра, закрепление основных навыков игры и технических действий игроков. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.28	Тема 2.14 Учебно-тренировочная игра, закрепление основных навыков игры и технических действий игроков. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
2.29	Тема 2.15 Учебно-тренировочная игра, закрепление основных навыков игры и технических действий игроков. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.30	Тема 2.15 Учебно-тренировочная игра, закрепление основных навыков игры и технических действий игроков. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
2.31	Тема 2.16 Учебно-тренировочное занятие /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.32	Тема 2.16 Учебно-тренировочное занятие /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
2.33	Тема 2.17 Учебно-тренировочное занятие /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

2.34	Тема 2.17 Учебно-тренировочное занятие /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
2.35	Тема 2.18 Учебно-тренировочное занятие /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.36	Тема 2.18 Учебно-тренировочное занятие /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
2.37	Тема 2.19 Учебно-тренировочное занятие /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.38	Тема 2.19 Учебно-тренировочное занятие /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
2.39	Тема 2.20 Учебно-тренировочное занятие /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.40	Тема 2.20 Учебно-тренировочное занятие /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
2.41	Тема 2.21 Учебно-тренировочное занятие /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.42	Тема 2.21 Учебно-тренировочное занятие /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
2.43	Тема 2.22 Учебно-тренировочное занятие /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.44	Тема 2.22 Учебно-тренировочное занятие /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
2.45	Тема 2.23 Контрольные нормативы - Передачи мяча в парах (раз), юн. Передачи мяча в парах (раз), дев. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.46	Тема 2.23 Контрольные нормативы - Передачи мяча в парах (раз), юн. Передачи мяча в парах (раз), дев. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
2.47	Тема 2.24 Контрольные нормативы - Подачи мяча по зонам из 9 раз (раз), юн. Подачи мяча из 8 раз (раз), дев. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.48	Тема 2.24 Контрольные нормативы - Подачи мяча по зонам из 9 раз (раз), юн. Подачи мяча из 8 раз (раз), дев. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
2.49	Тема 2.25 Контрольные нормативы - Челночный бег 5 х 6 м. (сек.), юн. Челночный бег 5 х 6 м. (сек.), дев. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.50	Тема 2.25 Контрольные нормативы - Челночный бег 5 х 6 м. (сек.), юн. Челночный бег 5 х 6 м. (сек.), дев. /Ср/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
2.51	Тема 2.26 Контрольные нормативы - Прыжок в высоту с места (см.), юн. Прыжок в высоту с места (см.), дев. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

2.52	Тема 2.26 Контрольные нормативы - Прыжок в высоту с места (см.), юн. Прыжок в высоту с места (см.), дев. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
2.53	Тема 2.27 Контрольные нормативы - Челночный бег 4 x 9 м. (сек.), юн. Челночный бег 4 x 9 м. (сек.), дев. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
2.54	Тема 2.27 Контрольные нормативы - Челночный бег 4 x 9 м. (сек.), юн. Челночный бег 4 x 9 м. (сек.), дев. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
<b>Раздел 3. Оздоровительная система физической культуры</b>							
3.1	Тема 3.1 Развитие силы и гибкости мышц плечевого пояса методом повторных упражнений. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
3.2	Тема 3.1 Развитие силы и гибкости мышц плечевого пояса методом повторных упражнений. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		приложение 2
3.3	Тема 3.2 Воспитание морально–психологических качеств в ходе занятий физической культурой, спортом и туризмом /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
3.4	Тема 3.2 Воспитание морально–психологических качеств в ходе занятий физической культурой, спортом и туризмом /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
3.5	Тема 3.3 Учебная подвижная игра «Десять передач» /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
3.6	Тема 3.3 Учебная подвижная игра «Десять передач» /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
3.7	Тема 3.4 Знакомство с оздоровительной системой физической культуры - аэробика. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
3.8	Тема 3.4 Знакомство с оздоровительной системой физической культуры - аэробика. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
3.9	Тема 3.5 Знакомство с оздоровительной системой физической культуры - стрейчинг. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
3.10	Тема 3.5 Знакомство с оздоровительной системой физической культуры - стрейчинг. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
3.11	Тема 3.6 Знакомство с оздоровительной системой физической культуры - джогинг /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
3.12	Тема 3.6 Знакомство с оздоровительной системой физической культуры - джогинг /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
3.13	Тема 3.7 Знакомство с оздоровительной системой физической культуры бодибилдинг /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
3.14	Тема 3.7 Знакомство с оздоровительной системой физической культуры бодибилдинг /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2



3.15	Тема 3.8 Контрольные нормативы - «Гибкость» сидя (см.), юн. «Гибкость» сидя (см.), дев. /Пр/	4	1	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
3.16	Тема 3.8 Контрольные нормативы - «Гибкость» сидя (см.), юн. «Гибкость» сидя (см.), дев. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
3.17	Тема 3.9 Контрольные нормативы - Вис на перекладине на согнутых руках (сек.), юн. Вис на перекладине на согнутых руках (сек.), дев. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
3.18	Тема 3.9 Контрольные нормативы - Вис на перекладине на согнутых руках (сек.), юн. Вис на перекладине на согнутых руках (сек.), дев. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
<b>Раздел 4. Баскетбол. Стритбол</b>							
4.1	Тема 4.1 Учебно-тренировочное занятие (настольный теннис) /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.2	Тема 4.1 Учебно-тренировочное занятие (настольный теннис) /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
4.3	Тема 4.2 Учебно-тренировочное занятие (городки) /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.4	Тема 4.2 Учебно-тренировочное занятие (городки) /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
4.5	Тема 4.3 Учебно-тренировочное занятие (шахматы, шашки) /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.6	Тема 4.3 Учебно-тренировочное занятие (шахматы, шашки) /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
4.7	Тема 4.4 Учебно-тренировочное занятие (бадминтон) /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.8	Тема 4.4 Учебно-тренировочное занятие (бадминтон) /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
4.9	Тема 4.5 Учебно-тренировочное занятие (городки) /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.10	Тема 4.5 Учебно-тренировочное занятие (городки) /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		приложение 2
4.11	Тема 4.6 Учебно-тренировочное занятие (дартс) /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.12	Тема 4.6 Учебно-тренировочное занятие (дартс) /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
4.13	Тема 4.7 Учебно-тренировочное занятие (шахматы) /Пр/	4	1	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3	1	Приложение 2

4.14	Тема 4.7 Учебно-тренировочное занятие (шахматы) /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
4.15	Тема 4.8 Учебно-тренировочное занятие (настольный теннис) /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.16	Тема 4.8 Учебно-тренировочное занятие (настольный теннис) /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
4.17	Тема 4.9 Учебно-тренировочное занятие (городки) /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.18	Тема 4.9 Учебно-тренировочное занятие (городки) /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
4.19	Тема 4.10 Развитие общей выносливости, используя игровой метод тренировки (подвижные игры). /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.20	Тема 4.10 Развитие общей выносливости, используя игровой метод тренировки (подвижные игры). /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		приложение 2
4.21	Тема 4.11 Баскетбол. Обучение передачам одной рукой из-за спины (скрытый пас), повторение передач одной рукой /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.22	Тема 4.11 Баскетбол. Обучение передачам одной рукой из-за спины (скрытый пас), повторение передач одной рукой /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
4.23	Тема 4.12 Баскетбол. Совершенствование баскетбольных передач двумя руками от груди: в парах двумя мячами, индивидуально двумя мячами и в парах в движении и с сопротивлением. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.24	Тема 4.12 Баскетбол. Совершенствование баскетбольных передач двумя руками от груди: в парах двумя мячами, индивидуально двумя мячами и в парах в движении и с сопротивлением. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
4.25	Тема 4.13 Совершенствование координации движений в работе с мячами, передачи с вращением игрока /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.26	Тема 4.13 Совершенствование координации движений в работе с мячами, передачи с вращением игрока /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
4.27	Тема 4.14 Стритбол. Обучение ведению мяча в баскетболе: ведение правой, левой рукой на месте; ведение с переводом мяча перед собой и за спиной; ведение мяча в шаге и медленном беге. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.28	Тема 4.14 Стритбол. Обучение ведению мяча в баскетболе: ведение правой, левой рукой на месте; ведение с переводом мяча перед собой и за спиной; ведение мяча в шаге и медленном беге. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2

4.29	Тема 4.15 Развитие быстроты рук методом повторных нагрузок (передачи одного и двух мячей в стенку на время, перемещения с опорой на руки, жонглирование двумя мячами и др.). /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.30	Тема 4.15 Развитие быстроты рук методом повторных нагрузок (передачи одного и двух мячей в стенку на время, перемещения с опорой на руки, жонглирование двумя мячами и др.). /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
4.31	Тема 4.16 Стритбол. Обучение ведению баскетбольного мяча с переводом его под ногой на месте и в шаге. /Пр/	4	1	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3	1	Приложение 2
4.32	Тема 4.16 Стритбол. Обучение ведению баскетбольного мяча с переводом его под ногой на месте и в шаге. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
4.33	Тема 4.17 Обучение броскам баскетбольного мяча в кольцо с места (с близкого и среднего расстояния). /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.34	Тема 4.17 Обучение броскам баскетбольного мяча в кольцо с места (с близкого и среднего расстояния). /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
4.35	Тема 4.18 Развитие ловкости и быстроты передвижений, игровым методом - подвижная игра «Борьба за мяч» с элементами ведения баскетбольного мяча. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.36	Тема 4.18 Развитие ловкости и быстроты передвижений, игровым методом - подвижная игра «Борьба за мяч» с элементами ведения баскетбольного мяча. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
4.37	Тема 4.19 Закрепление ведению мяча в баскетболе: ведение правой, левой рукой на месте; ведение с переводом мяча перед собой и за спиной; ведение мяча в шаге и медленном беге. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.38	Тема 4.19 Закрепление ведению мяча в баскетболе: ведение правой, левой рукой на месте; ведение с переводом мяча перед собой и за спиной; ведение мяча в шаге и медленном беге. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
4.39	Тема 4.20 Совершенствование координации движений в работе с мячами, передачи с вращением игрока /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.40	Тема 4.20 Совершенствование координации движений в работе с мячами, передачи с вращением игрока /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
4.41	Тема 4.21 Учебно-тренировочное занятие /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
4.42	Тема 4.21 Учебно-тренировочное занятие /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2

4.43	Тема 4.22 Учебно-тренировочное занятие /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3	Приложение 2
4.44	Тема 4.22 Учебно-тренировочное занятие /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Приложение 2
4.45	Тема 4.23 Контрольные нормативы - Ведение мяча 80 м. (сек.), юн. Ведение мяча 80 м. (сек.), дев. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3	Приложение 2
4.46	Тема 4.23 Контрольные нормативы - Ведение мяча 80 м. (сек.), юн. Ведение мяча 80 м. (сек.), дев. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Приложение 2
4.47	Тема 4.24 Контрольные нормативы - Штрафные броски мяча из 20 раз (раз), юн. Броски мяча с точек из 25 раз (раз), дев. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3	Приложение 2
4.48	Тема 4.24 Контрольные нормативы - Штрафные броски мяча из 20 раз (раз), юн. Броски мяча с точек из 25 раз (раз), дев. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Приложение 2
4.49	Тема 4.25 Контрольные нормативы - Броски с двойного шага из 8 раз (сек.), юн. Броски с двойного шага из 6 раз (раз), дев. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3	Приложение 2
4.50	Тема 4.25 Контрольные нормативы - Броски с двойного шага из 8 раз (сек.), юн. Броски с двойного шага из 6 раз (раз), дев. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Приложение 2
4.51	Тема 4.26 Контрольные нормативы - Бег приставным шагом 5 x 18 м. (сек.), юн. Бег приставным шагом 5 x 18 м. (сек.), дев. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3	Приложение 2
4.52	Тема 4.26 Контрольные нормативы - Бег приставным шагом 5 x 18 м. (сек.), юн. Бег приставным шагом 5 x 18 м. (сек.), дев. /Ср/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Приложение 2
4.53	Тема 4.27 Контрольные нормативы - Броски мяча из 25 раз (раз), юн. Броски мяча из 25 раз (раз), дев. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3	Приложение 2
4.54	Тема 4.27 Контрольные нормативы - Броски мяча из 25 раз (раз), юн. Броски мяча из 25 раз (раз), дев. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Приложение 2
<b>Раздел 5. Подвижные игры I. Ритмическая гимнастика</b>						
5.1	Тема 5.1 Учебно-тренировочное занятие (настольный теннис) /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3	Приложение 2
5.2	Тема 5.1 Учебно-тренировочное занятие (настольный теннис) /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Приложение 2
5.3	Тема 5.2 Учебно-тренировочное занятие (дартс) /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3	Приложение 2
5.4	Тема 5.2 Учебно-тренировочное занятие (дартс) /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Приложение 2

5.5	Тема 5.3 Учебно-тренировочное занятие (шахматы, шашки) /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3	Приложение 2
5.6	Тема 5.3 Учебно-тренировочное занятие (шахматы, шашки) /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Приложение 2
5.7	Тема 5.4 Учебно-тренировочное занятие (настольный теннис) /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3	Приложение 2
5.8	Тема 5.4 Учебно-тренировочное занятие (настольный теннис) /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Приложение 2
5.9	Тема 5.5 Учебно-тренировочное занятие (бадминтон) /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3	Приложение 2
5.10	Тема 5.5 Учебно-тренировочное занятие (бадминтон) /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Приложение 2
5.11	Тема 5.6 Учебно-тренировочное занятие (настольный теннис) /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3	Приложение 2
5.12	Тема 5.6 Учебно-тренировочное занятие (настольный теннис) /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Приложение 2
5.13	Тема 5.7 Совершенствование передач в подвижной игре «Десять передач». /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3	Приложение 2
5.14	Тема 5.7 Совершенствование передач в подвижной игре «Десять передач». /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Приложение 2
5.15	Тема 5.8 Учебно-тренировочное занятие (дартс) /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3	Приложение 2
5.16	Тема 5.8 Учебно-тренировочное занятие (дартс) /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Приложение 2
5.17	Тема 5.9 Учебно-тренировочное занятие (настольный теннис) /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3	Приложение 2
5.18	Тема 5.9 Учебно-тренировочное занятие (настольный теннис) /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Приложение 2
5.19	Тема 5.10 Комплекс ритмической гимнастики направленной на развитие координации движения и коррекцию ОДА. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3	Приложение 2
5.20	Тема 5.10 Комплекс ритмической гимнастики направленной на развитие координации движения и коррекцию ОДА. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Приложение 2
5.21	Тема 5.11 Комплекс ритмической гимнастики, направленной на развитие скоростно-силовых качеств и укрепление сердечно-сосудистой системы. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3	Приложение 2

5.22	Тема 5.11 Комплекс ритмической гимнастики, направленной на развитие скоростно-силовых качеств и укрепление сердечно-сосудистой системы. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
5.23	Тема 5.12 Комплекс ритмической гимнастики с отягощениями, направленными на развитие силовых качеств. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.24	Тема 5.12 Комплекс ритмической гимнастики с отягощениями, направленными на развитие силовых качеств. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		приложение 2
5.25	Тема 5.13 Самостоятельное составление комплекса ритмической гимнастики по направленности предусмотренной преподавателем. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.26	Тема 5.13 Самостоятельное составление комплекса ритмической гимнастики по направленности предусмотренной преподавателем. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
5.27	Тема 5.14 Выполнение комплекса ритмической гимнастики с заданной направленностью. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.28	Тема 5.14 Выполнение комплекса ритмической гимнастики с заданной направленностью. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
5.29	Тема 5.15 Комплекс стретчинга, направленного на развитие силы мышц спины, брюшного пресса. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.30	Тема 5.15 Комплекс стретчинга, направленного на развитие силы мышц спины, брюшного пресса. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
5.31	Тема 5.16 Комплекс стретчинга с различной направленностью. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.32	Тема 5.16 Комплекс стретчинга с различной направленностью. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
5.33	Тема 5.17 Контрольные нормативы - «Прыжок в длину с разбега» (см.), юн.»Прыжок в длину с разбега» (см.), дев. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.34	Тема 5.17 Контрольные нормативы - «Прыжок в длину с разбега» (см.), юн.»Прыжок в длину с разбега» (см.), дев. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
5.35	Тема 5.18 Контрольные нормативы - «Челночный бег» /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
5.36	Тема 5.18 Контрольные нормативы - «Челночный бег» /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
	<b>Раздел 6. Подвижные игры II.</b> <b>Пляжный волебол</b>						
6.1	Тема 6.1 Учебно-тренировочное занятие (настольный теннис) /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

6.2	Тема 6.1 Учебно-тренировочное занятие (настольный теннис) /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
6.3	Тема 6.2 Учебно-тренировочное занятие (бадминтон) /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.4	Тема 6.2 Учебно-тренировочное занятие (бадминтон) /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
6.5	Тема 6.3 Учебно-тренировочное занятие (дартс) /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.6	Тема 6.3 Учебно-тренировочное занятие (дартс) /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
6.7	Тема 6.4 Учебно-тренировочное занятие (городки) /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.8	Тема 6.4 Учебно-тренировочное занятие (городки) /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
6.9	Тема 6.5 Учебно-тренировочное занятие (настольный теннис) /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.10	Тема 6.5 Учебно-тренировочное занятие (настольный теннис) /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
6.11	Тема 6.6 Учебно-тренировочная подвижная игра «Борьба за мяч с ведением мяча». /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.12	Тема 6.6 Учебно-тренировочная подвижная игра «Борьба за мяч с ведением мяча». /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
6.13	Тема 6.7 Учебно-тренировочное занятие (бадминтон) /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.14	Тема 6.7 Учебно-тренировочное занятие (бадминтон) /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
6.15	Тема 6.8 Физическая рекреация умеренной интенсивности (бадминтон, настольный теннис). /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.16	Тема 6.8 Физическая рекреация умеренной интенсивности (бадминтон, настольный теннис). /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
6.17	Тема 6.9 Совершенствование технике нападающего удара с места (работа в тройках на стенку и группами на сетку). /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.18	Тема 6.9 Совершенствование технике нападающего удара с места (работа в тройках на стенку и группами на сетку). /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
6.19	Тема 6.10 Совершенствование быстроты передвижений в пляжном волейболе и прыгучести (прыжковые упражнения, разновидности ч/б). /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

6.20	Тема 6.10 Совершенствование быстроты передвижений в пляжном волейболе и прыгучести (прыжковые упражнения, разновидности ч/б). /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
6.21	Тема 6.11 Закрепление основных игровых навыков: подачи, передачи, приемы и нападающий удар с места. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.22	Тема 6.11 Закрепление основных игровых навыков: подачи, передачи, приемы и нападающий удар с места. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
6.23	Тема 6.12 Учебно-тренировочное игра /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.24	Тема 6.12 Учебно-тренировочное игра /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
6.25	Тема 6.13 Совершенствование навыков игры в пляжном волейбол, таких как подачи и приемы, используя подводящие подвижные игры (перестрелки 2,3, мячами). /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.26	Тема 6.13 Совершенствование навыков игры в пляжном волейбол, таких как подачи и приемы, используя подводящие подвижные игры (перестрелки 2,3, мячами). /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
6.27	Тема 6.14 Учебно-тренировочное игра /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.28	Тема 6.14 Учебно-тренировочное игра /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
6.29	Тема 6.15 Учебно-тренировочное занятие (бег со скакалкой) /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.30	Тема 6.15 Учебно-тренировочное занятие (бег со скакалкой) /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
6.31	Тема 6.16 Учебно-тренировочное игра /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.32	Тема 6.16 Учебно-тренировочное игра /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
6.33	Тема 6.17 Повторение техники блокирования мяча в пляжном волейболе (индивидуальные действия и в паре). /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.34	Тема 6.17 Повторение техники блокирования мяча в пляжном волейболе (индивидуальные действия и в паре). /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
6.35	Тема 6.18 Пляжный волейбол. Разбор технических действий игроков разных игровых зон, согласно правил соревнований (право нападающего удара и блока). /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2



6.36	Тема 6.18 Пляжный волейбол. Разбор технических действий игроков разных игровых зон, согласно правил соревнований (право нападающего удара и блока). /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
6.37	Тема 6.19 Учебно-тренировочное игра /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.38	Тема 6.19 Учебно-тренировочное игра /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
6.39	Тема 6.20 Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара в прыжке (на стенку и на сетку). /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.40	Тема 6.20 Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара в прыжке (на стенку и на сетку). /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
6.41	Тема 6.21 Учебно-тренировочная игра /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.42	Тема 6.21 Учебно-тренировочная игра /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
6.43	Тема 6.22 Пляжный волейбол. Повторение нападающего удара с места и в прыжке с места. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.44	Тема 6.22 Пляжный волейбол. Повторение нападающего удара с места и в прыжке с места. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
6.45	Тема 6.23 Совершенствование стойке волейболиста и основным передвижениям по игровой площадке. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.46	Тема 6.23 Совершенствование стойке волейболиста и основным передвижениям по игровой площадке. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
6.47	Тема 6.24 Учебно-тренировочное игра /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.48	Тема 6.24 Учебно-тренировочное игра /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
6.49	Тема 6.25 Пляжный волейбол. Учебно-тренировочная игра, закрепление основных навыков игры и технических действий игроков. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.50	Тема 6.25 Пляжный волейбол. Учебно-тренировочная игра, закрепление основных навыков игры и технических действий игроков. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
6.51	Тема 6.26 Пляжный волейбол. Учебно-тренировочная игра, закрепление основных навыков игры и технических действий игроков. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.52	Тема 6.26 Пляжный волейбол. Учебно-тренировочная игра, закрепление основных навыков игры и технических действий игроков. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2

6.53	Тема 6.27 Учебно-тренировочное игра /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3	Приложение 2
6.54	Тема 6.27 Учебно-тренировочное игра /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Приложение 2
6.55	Тема 6.28 Учебно-тренировочное игра /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3	Приложение 2
6.56	Тема 6.28 Учебно-тренировочное игра /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Приложение 2
6.57	Тема 6.29 Пляжныйволейбол. Учебно-тренировочная игра, закрепление основных навыков игры и технических действий игроков. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3	Приложение 2
6.58	Тема 6.29 Пляжныйволейбол. Учебно-тренировочная игра, закрепление основных навыков игры и технических действий игроков. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Приложение 2
6.59	Тема 6.30 Контрольные нормативы - Прыжок в высоту с места (см.), юн. Прыжок в высоту с места (см.), дев. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3	Приложение 2
6.60	Тема 6.30 Контрольные нормативы - Прыжок в высоту с места (см.), юн. Прыжок в высоту с места (см.), дев. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Приложение 2
6.61	Тема 6.31 Контрольные нормативы - Передачи мяча в парах (раз), юн. Передачи мяча в парах (раз), дев. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3	Приложение 2
6.62	Тема 6.31 Контрольные нормативы - Передачи мяча в парах (раз), юн. Передачи мяча в парах (раз), дев. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Приложение 2
6.63	Тема 6.32 Контрольные нормативы - Подачи мяча по зонам из 9 раз (раз), юн.Подачи мяча из 8 раз (раз), дев. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3	Приложение 2
6.64	Тема 6.32 Контрольные нормативы - Подачи мяча по зонам из 9 раз (раз), юн.Подачи мяча из 8 раз (раз), дев. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Приложение 2
6.65	Тема 6.33 Контрольные нормативы - Челночный бег 5 х 6 м. (сек.), юн. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3	Приложение 2
6.66	Тема 6.33 Контрольные нормативы - Челночный бег 5 х 6 м. (сек.), юн. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Приложение 2
6.67	Тема 6.34 Контрольные нормативы - Челночный бег 5 х 6 м. (сек.), дев. Челночный бег 5 х 6 м. (сек.), дев. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3	Приложение 2
6.68	Тема 6.34 Контрольные нормативы - Челночный бег 5 х 6 м. (сек.), дев. Челночный бег 5 х 6 м. (сек.), дев. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Приложение 2
6.69	Тема 6.35 Контрольные нормативы - Челночный бег 4 х 9 м. (сек.), юн. Челночный бег 4 х 9 м. (сек.), дев. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3	Приложение 2

6.70	Тема 6.35 Контрольные нормативы - Челночный бег 4 x 9 м. (сек.), юн. Челночный бег 4 x 9 м. (сек.), дев. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
6.71	Тема 6.36 Контрольные нормативы - Челночный бег 8 x 9 м. (сек.), юн. Челночный бег 8 x 9 м. (сек.), дев. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
6.72	Тема 6.36 Контрольные нормативы - Челночный бег 8 x 9 м. (сек.), юн. Челночный бег 8 x 9 м. (сек.), дев. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
	<b>Раздел 7. Подвижные игры III. Стритбол</b>						
7.1	Тема 7.1 Развитие общей выносливости, используя игровой метод тренировки (подвижные игры). /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.2	Тема 7.1 Развитие общей выносливости, используя игровой метод тренировки (подвижные игры). /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
7.3	Тема 7.2 Стритбол. Обучение передачам одной рукой из-за спины (скрытый пасс), повторение передач одной рукой /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.4	Тема 7.2 Стритбол. Обучение передачам одной рукой из-за спины (скрытый пасс), повторение передач одной рукой /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
7.5	Тема 7.3 Совершенствование координации движений в работе с мячами, передачи с вращением игрока /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.6	Тема 7.3 Совершенствование координации движений в работе с мячами, передачи с вращением игрока /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
7.7	Тема 7.4 Стритбол. Обучение ведению мяча в баскетболе: ведение правой, левой рукой на месте; ведение с переводом мяча перед собой и за спиной; ведение мяча в шаге и медленном беге. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.8	Тема 7.4 Стритбол. Обучение ведению мяча в баскетболе: ведение правой, левой рукой на месте; ведение с переводом мяча перед собой и за спиной; ведение мяча в шаге и медленном беге. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
7.9	Тема 7.5 Тренинг «Мышечная гимнастика» /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.10	Тема 7.5 Тренинг «Мышечная гимнастика» /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
7.11	Тема 7.6 Развитие быстроты рук методом повторных нагрузок (передачи одного и двух мячей на время, перемещения с опорой на руки, жонглирование двумя мячами и др.). /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

7.12	Тема 7.6 Развитие быстроты рук методом повторных нагрузок (передачи одного и двух мячей на время, перемещения с опорой на руки, жонглирование двумя мячами и др.). /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
7.13	Тема 7.7 Стритбол. Обучение ведению баскетбольного мяча с переводом его под ногой на месте и в шаге. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.14	Тема 7.7 Стритбол. Обучение ведению баскетбольного мяча с переводом его под ногой на месте и в шаге. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
7.15	Тема 7.8 Обучение броскам баскетбольного мяча с места (с близкого и среднего расстояния). /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.16	Тема 7.8 Обучение броскам баскетбольного мяча в кольцо с места (с близкого и среднего расстояния). /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
7.17	Тема 7.9 Развитие ловкости и быстроты передвижений, игровым методом - подвижная игра «Борьба за мяч» с элементами ведения баскетбольного мяча. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.18	Тема 7.9 Развитие ловкости и быстроты передвижений, игровым методом - подвижная игра «Борьба за мяч» с элементами ведения баскетбольного мяча. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
7.19	Тема 7.10 Учебно-тренировочная игра /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.20	Тема 7.10 Учебно-тренировочная игра /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
7.21	Тема 7.11 Учебно-тренировочная игра /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.22	Тема 7.11 Учебно-тренировочная игра /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
7.23	Тема 7.12 Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.24	Тема 7.12 Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
7.25	Тема 7.13 Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.26	Тема 7.13 Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
7.27	Тема 7.14 Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

7.28	Тема 7.14 Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
7.29	Тема 7.15 Контрольные нормативы - Броски с двойного шага из 8 раз (раз), юн. Броски с двойного шага из 6 раз (раз), дев. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.30	Тема 7.15 Контрольные нормативы - Броски с двойного шага из 8 раз (раз), юн. Броски с двойного шага из 6 раз (раз), дев. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
7.31	Тема 7.16 Контрольные нормативы - Бег приставным шагом 5 x 18 м. (сек.), юн. Бег приставным шагом 5 x 18 м. (сек.), дев. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.32	Тема 7.16 Контрольные нормативы - Бег приставным шагом 5 x 18 м. (сек.), юн. Бег приставным шагом 5 x 18 м. (сек.), дев. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
7.33	Тема 7.17 Контрольные нормативы - Броски мяча из 25 раз (раз), юн. Броски мяча из 25 раз (раз), дев. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.34	Тема 7.17 Контрольные нормативы - Броски мяча из 25 раз (раз), юн. Броски мяча из 25 раз (раз), дев. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
7.35	Тема 7.18 Контрольные нормативы - Ведение мяча 56 м. (сек.), юн. Ведение мяча 56 м. (сек.), дев. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
7.36	Тема 7.18 Контрольные нормативы - Ведение мяча 56 м. (сек.), юн. Ведение мяча 56 м. (сек.), дев. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
	<b>Раздел 8. Спортивные и подвижные игры. Эстафеты</b>						
8.1	Тема 8.1 Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития гибкости суставов нижних конечностей /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.2	Тема 8.1 Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития гибкости суставов нижних конечностей /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
8.3	Тема 8.2 Физическая рекреация с использованием подвижных и спортивных игр по выбору студентов (волейбол, стритбол или эстафеты). /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.4	Тема 8.2 Физическая рекреация с использованием подвижных и спортивных игр по выбору студентов (волейбол, стритбол или эстафеты). /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
8.5	Тема 8.3 Развитие ловкости, используя упражнения со скакалками, мячами в соревновательном методе (эстафеты). /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.6	Тема 8.3 Развитие ловкости, используя упражнения со скакалками, мячами в соревновательном методе (эстафеты). /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
8.7	Тема 8.4 Развитие ловкости и координации движений, используя упражнения с мячами индивидуально и в парах. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2

8.8	Тема 8.4 Развитие ловкости и координации движений, используя упражнения с мячами индивидуально и в парах. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
8.9	Тема 8.5 Развитие гибкости, гимнастические упражнения на дорожках в парах. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.10	Тема 8.5 Развитие гибкости, гимнастические упражнения на дорожках в парах. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
8.11	Тема 8.6 Развитие быстроты игровых передвижений (приставной шаг, бег спиной вперед, бег с поворотами, много скоки и др.). /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.12	Тема 8.6 Развитие быстроты игровых передвижений (приставной шаг, бег спиной вперед, бег с поворотами, много скоки и др.). /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
8.13	Тема 8.7 Учебно-тренировочное занятие (дартс) /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.14	Тема 8.7 Учебно-тренировочное занятие (дартс) /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
8.15	Тема 8.8 Учебно-тренировочное занятие (шахматы) /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.16	Тема 8.8 Учебно-тренировочное занятие (шахматы) /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
8.17	Тема 8.9 Учебно-тренировочное занятие (настольный теннис) /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.18	Тема 8.9 Учебно-тренировочное занятие (настольный теннис) /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
8.19	Тема 8.10 Учебно-тренировочное занятие (настольный теннис) /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.20	Тема 8.10 Учебно-тренировочное занятие (настольный теннис) /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		приложение 2
8.21	Тема 8.11 Учебно-тренировочное занятие (дартс) /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.22	Тема 8.11 Учебно-тренировочное занятие (дартс) /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2
8.23	Тема 8.12 Учебно-тренировочное занятие (эстафета) /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3		Приложение 2
8.24	Тема 8.12 Учебно-тренировочное занятие (эстафета) /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		Приложение 2

8.25	Тема 8.13 Учебно-тренировочное занятие (шахматы, шашки) /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3	Приложение 2
8.26	Тема 8.13 Учебно-тренировочное занятие (шахматы, шашки) /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Приложение 2
8.27	Тема 8.14 Контрольные нормативы - «Отжимания» в упоре лежа (раз), юн. «Отжимания» в упоре лежа (раз), дев. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3	Приложение 2
8.28	Тема 8.14 Контрольные нормативы - «Отжимания» в упоре лежа (раз), юн. «Отжимания» в упоре лежа (раз), дев. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Приложение 2
8.29	Тема 8.15 Контрольные нормативы - Прыжок в длину с места (см.), юн. Прыжок в длину с места (см.), дев. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3	Приложение 2
8.30	Тема 8.15 Контрольные нормативы - Прыжок в длину с места (см.), юн. Прыжок в длину с места (см.), дев. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Приложение 2
8.31	Тема 8.16 Контрольные нормативы - Поднимание туловища за 30 сек. (раз), юн. Поднимание туловища за 30 сек. (раз), дев. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3	Приложение 2
8.32	Тема 8.16 Контрольные нормативы - Поднимание туловища за 30 сек. (раз), юн. Поднимание туловища за 30 сек. (раз), дев. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Приложение 2
8.33	Тема 8.17 Контрольные нормативы - Вис на перекладине на согнутых руках (сек.), юн. Вис на перекладине на согнутых руках (сек.), дев. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3	Приложение 2
8.34	Тема 8.17 Контрольные нормативы - Вис на перекладине на согнутых руках (сек.), юн. Вис на перекладине на согнутых руках (сек.), дев. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	Приложение 2
8.35	Тема 8.18 Контрольные нормативы - «Гибкость» сидя (см.), юн.»Гибкость» сидя (см.), дев. /Пр/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3	Приложение 2
8.36	Тема 8.18 Контрольные нормативы - «Гибкость» сидя (см.), юн.»Гибкость» сидя (см.), дев. /Ср/	4	2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	
8.37	Контактная работа при промежуточной аттестации /КаттЭ/	4	0,2	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3	
8.38	Зачет с оценкой /ЗаО/	4	0	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Перечень нормативов для сдачи зачета

1 семестр

Виды тестов и нормативов ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

БАЗОВЫЕ ТЕСТЫ 5 4 3 2 1 0

«Подтягивания» в висе на перекладине (раз), юн. 15 12 9 7 5 3

«Подтягивания» в висе лежа на перекладине (раз), дев. 20 16 12 8 6 4

Поднимание туловища (раз), юн. 60 50 40 30 20 10

Зачет выставляется по результатам сдачи нормативов (от 9 баллов).

## 2 семестр

Виды тестов и нормативов ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

5 4 3 2 1 0

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО РАЗДЕЛУ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»

Передачи мяча в парах (раз), юн. 42 36 30 24 18 12

Передачи мяча в парах (раз), дев. 28 24 20 16 12 8

Подачи мяча по зонам из 9 раз (раз), юн. 6 5 4 3 2 1

Подачи мяча из 8 раз (раз), дев. 6 5 4 3 2 1

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

Зачет выставляется по результатам сдачи нормативов (от 18 баллов).

## 3 семестр

Виды тестов и нормативов ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

5 4 3 2 1 0

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО РАЗДЕЛУ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»

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

«Гибкость» сидя (см.), юн. 20 17 13 10 7 4

«Гибкость» сидя (см.), дев. 21 18 15 12 10 7

Зачет выставляется по результатам сдачи нормативов (от 12 баллов).

## 4 семестр

Виды тестов и нормативов ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

5 4 3 2 1 0

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО РАЗДЕЛУ ПРОГРАММЫ «БАСКЕТБОЛ», «СТРИТБОЛ»

Ведение мяча 80 м. (сек.), юн. 25,3 27,3 29,3 31,3 33,3 35,3

Ведение мяча 80 м. (сек.), дев. 29,1 31,3 33,5 35,7 38,0 40,2

Ведение мяча 56 м. (сек.), юн. 12,8 14,1 15,4 16,7 18,0 19,3

Ведение мяча 56 м. (сек.), дев. 15,5 16,9 18,4 19,8 21,3 22,7

Штрафные броски мяча из 20 раз (раз), юн. 10 9 7 6 4 3

Броски мяча с точек из 25 раз (раз), дев. 13 11 10 9 8 6

Зачет выставляется по результатам сдачи нормативов (от 18 баллов).

## 5 семестр

Виды тестов и нормативов ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

БАЗОВЫЕ ТЕСТЫ 5 4 3 2 1 0

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

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

Челночный бег 70 м. (сек.), юн. 16,2 17,0 17,7 18,4 19,2 19,9

Челночный бег 70 м. (сек.), дев. 18,6 19,5 20,5 21,4 22,3 23,3

Зачет выставляется по результатам сдачи нормативов (от 24 баллов).

## 6 семестр

Виды тестов и нормативов ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

5 4 3 2 1 0

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО РАЗДЕЛУ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»

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

Зачет выставляется по результатам сдачи нормативов (от 12 баллов).

## 7 семестр

Виды тестов и нормативов ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

5 4 3 2 1 0

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО РАЗДЕЛУ ПРОГРАММЫ «БАСКЕТБОЛ», «СТРИТБОЛ»

Броски с двойного шага из 8 раз (сек.), юн. 52,2 57,1 62,1 67,0 72,0 76,9

Броски с двойного шага из 6 раз (сек.), дев. 45,5 49,3 53,2 57,0 60,9 64,7

Броски с двойного шага из 8 раз (раз), юн. 7 6 5 4 3 2

Броски с двойного шага из 6 раз (раз), дев. 5 4 3 2 1 0

Бег приставным шагом 5 х 20 м. (сек.), юн. 33,9 36,4 38,9 41,4 43,9 46,5

Бег приставным шагом 5 х 20 м. (сек.), дев. 39,7 42,2 44,7 47,2 49,7 52,2



Бег приставным шагом 5 x 18 м. (сек.), юн. 26,8 28,5 30,2 32,0 33,7 35,4
Бег приставным шагом 5 x 18 м. (сек.), дев. 31,0 32,9 34,9 36,8 38,7 40,7
Броски мяча из 25 раз (раз), юн. 24 23 22 21 20 19
Броски мяча из 25 раз (раз), дев. 23 21 19 17 15 13
Зачет выставляется по результатам сдачи нормативов (от 30 баллов).
Перечень нормативов для сдачи зачета с оценкой
8 семестр
Виды тестов и нормативов ОЦЕНКА В БАЛЛАХ
«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
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
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
<b>5.2. Темы письменных работ</b>
Не предусмотрены учебным планом
<b>5.3. Фонд оценочных средств</b>
Оценочные материалы по дисциплине представлены в Приложении 2.
<b>5.4. Перечень видов оценочных средств</b>
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	Буров, А. Э., Лакейкина, И. А., Бегметова, М. Х., Небратенко, С. В.	Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие	Саратов: Вузовское образование, 2022
Л1.2	Зайцев, А. П.	Физическая культура. Футбол: учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2022
Л1.3	Родин, А. В., Губа, В. П.	Индивидуальная тактическая подготовка в спортивных играх: монография	Москва: Издательство «Спорт», 2023
Л1.4	Андреев, В. В., Серова, Л. К.	Волевая подготовка в спорте: современные подходы	Москва: Издательство «Спорт», 2024

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Пешехонов, Д. М.	Подвижные игры для футбольных тренировок	Москва: Издательство «Спорт», 2023
Л2.2	Сидоров, Д. Г.	Методика обучения техническим приемам игры в волейболе: учебно-методическое пособие	Нижний Новгород: Нижегородский архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2022
Л2.3	Токарь, Е. В.	Лечебная физическая культура: учебное пособие для спо	Саратов: Профобразование, 2023

### 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
<b>6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b>	
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)

Методические материалы по освоению дисциплины находятся в Приложении 3.  
**СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ИНВАЛИДАМ И ЛИЦАМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**  
 Специальные условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья) определены на основании:  
 - 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 Министерства науки и высшего образования от 06.04.2021 №245 «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).

Под специальными условиями для получения образования обучающихся 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, 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.