Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце

528682d78e671

ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович

Должность: ре**минититереводьво оберьского хозяйства Российской ФЕДЕРАЦИИ**

Дата подписания: 21.04.2023 02:43:20

Уникальный программный ключ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Саратовский государственный аграрный университет

имени Н. И. Вавилова»

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

CAG » abryome2019

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора института ЗОиДО

/Никишанов А.Н./

« J4 Nabyona 2019

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Направление подготовки

19.03.02 Продукты питания из

направление подготов

растительного сырья

Направленность

Технология хлеба, кондитерских и

(профиль)

макаронных изделий

Квалификация

Бакалавр

выпускника

Нормативный срок Обучения

4 года

Форма обучения

Заочная

Разработчик(и): доцент, Скосырева Е.Н.

(nontries

Саратов 2019

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Общая физическая подготовка» является формирование способности методически обоснованно и целенаправленно использовать разнообразные средства, методы и организационные формы физической культуры, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

В соответствии с учебным планом по направлению подготовки 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья направленность (профиль) «Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий», дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к дисциплинам по выбору вариативной части дисциплин Блока 1.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: «Физическая культура».

Дисциплина «Общая физическая подготовка» является базовой для изучения дисциплин, практик: последующие дисциплины, практики отсутствуют.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся компетенции, представленной в таблице 1.

Требование к результатам освоения дисциплины

Таблица 1

№	Код ком-	Содержание	В результате изуч	ения учебной дисциплинь	и обучающиеся
Π/Π	петенции	компетенции		должны:	
		(или ее части)	знать	уметь	владеть
1	2	3	4	5	6
1.	ОК-7	способностью	социально-	применять систему зна-	практическими
		поддерживать	биологические ос-	ний, практических уме-	навыками и ме-
		должный уро-	новы физической	ний и навыков, обеспе-	тодами основы
		вень физиче-	культуры; основы	чивающих сохранение и	физической
		ской подго-	здорового образа и	укрепление здоровья,	культуры и здо-
		товленности	стиля жизни; виды	жизни; виды воспитание и совершен- ре	
		для обеспече-	1 1		жизни. Навыка-
		ния полноцен-	профессионально-	ских способностей и ка-	ми организации
		ной социальной	го спорта; влияние	честв; различные виды	и проведения
		и профессио-	оздоровительных	физической культуры и	индивидуально-
		нальной дея-	систем физическо-	спорта в оздоровитель-	го, коллектив-
		тельности	го воспитания на	ных, профессиональных	ного и семейно-
			укрепление здоро-	и рекреационных целях;	го отдыха и
			вья, профилактику	выполнять индивиду-	участия в мас-
			профессиональных	ально подобранные	совых спортив-
			заболеваний и	комплексы оздорови-	ных соревнова-
			вредных привычек;	тельной физической	ниях
			способы контроля	культуры, композиции	

	 и оценки физиче-	ритмической и аэробной	
	ского развития и	гимнастики, комплексы	
	физической подго-	упражнения атлетиче-	
	товленности; пра-	ской гимнастики; осу-	
	вила и способы	ществлять творческое	
	планирования ин-	сотрудничество в кол-	
	дивидуальных за-	лективных формах заня-	
	нятий различной	тий физической культу-	
	целевой направ-	рой	
	ленности		

4. Объем, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Объем дисциплины

Таблица 2

		Количество часов								
	D			в т.ч. по год	ам					
	Всего	1	2	3	4	5				
Контактная работа – всего, в	328		82	82	82	82				
т.ч.	320	ı	62	62	82	62				
аудиторная работа:	328	1	82	82	82	82				
лекции	-	-	-	-	-	-				
лабораторные	-	ı	-	-	-	ı				
практические	328	-	82	82	82	82				
промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	-				
контроль	-	1	-	-	-	1				
Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-				
Форма итогового контроля	-	-	зач.	зач.	зач.	зач.				
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-	_	-				

Структура и содержание дисциплины

Таблица 3

№ п/п	Тема занятия. Содержание	и семестра	Контактная работа			Самостоятель- ная работа	Конт зна	роль ний
	•	Неделя	Вид занятия	Форма про- ведения	Количество часов	Количество часов	Вид	Форма
1	2	3	4	5	6	7	8	9

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	2 курс							
1.	Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта Мониторинг функционального состояния организма.		ПЗ	В	2	1	ВК	Т
2.	Лыжная подготовка: -обучение и совершенствование попеременному двух- шажному ходу -обучение и совершенствование одновременному бес- шажному ходу		ПЗ	Т	16	-	TK	Д T

1	2.	3	4	5	6	7	8	9
	-обучение и совершенствование подъему елочкой			-		,	Ü	
	-обучение и совершенствование одновременному одно-							
	шажному ходу							
	-обучение и совершенствование торможение плугом							
	Прохождение дистанции 2 км							
	Игры «Эстафета с передачей палок»							
	Прохождение дистанции 3 км							
	-обучение и совершенствование подъему в гору скользя-							
	щим шагом							
	-обучение и совершенствование повороту на месте махом							
	-обучение и совершенствование попеременному четы-							
	рехшажному ходу							
	-обучение и совершенствование переходу с поперемен-							
	ных ходов на одновременный							
	Прохождение дистанции 5 км без учета времени							
	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий							
	Прохождение дистанции 3 км с учетом времени							
	Освоение навыков судейства соревнований. Лыжные							
3.	гонки Стрельба из пневматической винтовки:							
ال.	- заряжение и разряжение стрелкового оружия							_
	- заряжение и разряжение стрелкового оружия - отработка стабильности прицеливания		ПЗ	Т	4	_	ТК	Д
	- изготовка к стрельбе из различных положений		113	1	-	_	110	T
	- изучение приёмов стрельбы							
4.	Плавание:							
''	- обучение различным вариантам удержания тела на воде							
	- обучение технике работы ног кролем на груди, держась							
	за бортик							
	- обучение технике работы рук при плавании кролем на							
	груди, стоя в воде							
	- обучение технике стартового прыжка		ПЗ	Т	18		TI	Д
	- упражнения для мышц ног в технике плавания брассом		113	1	10	-	TK	T
	- обучение поворотам при плавании способом кроль на							
	груди							
	- обучение технике плавания способом брасс							
	- обучение технике подводного плавания							
	- обучение технике работы ног в плавание кролем без							
_	помощи рук							
5.	Спортивные игры баскетбол:							
	- обучение основным элементам техники баскетбола							
	- обучение технике владения мячом (занятие№1)							
	- обучение технике владения мячом» (занятие№2)							
	- обучение приемам ведения мяча различным способом - обучение броскам в корзину-(занятие№1)							
	- ооучение ороскам в корзину-(занятиелет) - обучение броскам в корзину-(занятие№2)							
	- ооучение ороскам в корзину-(занятиел⊌2) - техника защиты- (занятие№1)							
	- техника защиты- (занятие.№1) - техника защиты- (занятие.№2)		ПЗ	Т	20	_	ТК	Д
	- техника защиты- (занятие.№2) - техника защиты- (занятие.№3)		113	1	20	_	110	T
	- обучение приёмам техники нападения							
	- основы тактики в баскетболе. Тактика нападения-							
	(занятие№1)							
	- основы тактики в баскетболе. Тактика нападения-							
	(занятие№2)							
	- основы тактики в баскетболе. Тактика нападения-							
	(занятие№3)							
6.	Гимнастика:							
	-совершенствование выполнения акробатических упраж-							
	нений: кувырки, стойки, мост							
	- построение гимнастического комплекса с элементами							Д
	выполнения: кувырки вперёд, назад, колесо, стойки		П3	T	20	-	TK	''
	- упражнения на брусьях: техника выполнения, методика							1
	обучения, страховка и помощь							
	- акробатика							
	- комплекс упражнений для развития подвижности опор-							

1	2.	3	4	5	6	7	8	9
1		3	4	3	0	/	0	9
	но - двигательно аппарата (метод круговой тренировки)							
	- составление и проведение вольных упражнений из ра-							
	нее пройденных элементов с предметами и без							
	- обучение технике лазания по канату-техника выполне-							
	ния, методика обучения, страховка и помощь							
	- составление комплексов общеразвивающих и специаль-							
	ных упражнений							
7.	Проведение комплексов физкультминуток, подвижных							
/.			П3	ΡИ	2	-	TK	Д
0	игр в своей учебной группе.							
8.	Выходной контроль							
	- проведение комплекса упражнений на развитие ловко-							
	сти, координации					-	ВыхК	3
	-выполнение контрольных тестов по физической подго-							
	товке							
9.	Итого за 2 курс:				82	_		
	3 курс						<u> </u>	
1.0			1		l		1	
10.	Основы техники безопасности на занятиях различными			-	_		DIA	-
	видами спорта		ПЗ	В	2	-	ВК	T
	Мониторинг функционального состояния организма.							
11.	Спортивные игры: баскетбол]			
	- основы тактики в баскетболе. Обучение тактическим							
	действиям в защите-(занятие№1)							
	- основы тактики в баскетболе. Обучение тактическим							_
	действиям в защите-(занятие№2)		ПЗ	Т	16	_	ТК	Д
			113	1	10	_	1 IX	T
	- основы тактики в баскетболе. Обучение тактическим							
	действиям в защите-(занятие№3)							
	- формирование тактического мышления баскетболистов							
	- освоение навыков судейства соревнований.							
12.	Спортивные игры: волейбол							
	- обучение и совершенствование передачи сверху							
	- обучение и совершенствование передачи сверху в парах							
	на удержание мяча							
	- обучение и совершенствование передачи снизу							П
	- обучение и совершенствование нижней передачи над		П3	T	18	-	TK	$\hat{\mathbf{T}}$
	собой							1
	- обучение и совершенствование нижнему приему мяча							
	- обучение и совершенствование отражение способом							
	снизу волейбольных мячей набрасываемых партнером							
13.	Стрельба из пневматической винтовки:							
	- целеуказание различными способами,		пэ	T	4		ТК	Д
	- техника дыхания при стрельбе		ПЗ	1	4	-	11	Т
	- Проведения контрольных стрельб.							_
14.	Плавание:							
''	- обучение технике работы ног в плавание кролем на							
	- обучение технике работы ног в плавание кролем на спине без помощи рук							
	- обучение технике работы ног в плавание брассом без							п
	помощи рук		ПЗ	T	12	_	ΤK	Д
	- обучение технике работы рук плавание кролем без по-		110				110	T
	мощи ног							
	- обучение технике финиша							
	- обучение технике плавания дельфин							
	- освоение навыков судейства соревнований.							
15.	Гимнастика:							
15.	-низкоударная, ьвысокоударная аэробика; степ-аэробика.;							
	комплексы силовых упражнений без отягощений и с отя-							π
	гощениями; стретчинг. (девушки)		ПЗ	T	14	_	TK	Д
	- комплекс упражнений для мышц рук, груди.		115	-	• •		***	T
	- комплекс упражнений для мышц живота, спины, ног.							
	(юноши)							
	- комбинированные комплексы.							
	- комонированные комплексы.							
16.								
16.	Легкая атлетика:		ПЗ	Т	14	_	тк	Д
16.			ПЗ	Т	14	-	ТК	Д Т

Мониторинг функционального состояния организма.	- обучение и совершенствование технике бега на короткие дистанции - обучение и совершенствование технике низкого старта 7. Проведение любой части занятия 8. Выходной контроль - проведение комплекса упражнений на развитие гибкости -выполнение контрольных тестов по физической подготовке 9. Итого за 3 курс: ———————————————————————————————————						
17. Проекление добоби части знаятия ПЗ РИ 2 - ТК Д.	кие дистанции - обучение и совершенствование технике низкого старта 7. Проведение любой части занятия 8. Выходной контроль - проведение комплекса упражнений на развитие гибкости - выполнение контрольных тестов по физической подготовке 9. Итого за 3 курс: 4 курс 0. Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта Мониторинг функционального состояния организма. 1. Легкая атлетика: - совершенствование техники низкого старта - развитие скоростно-силовых качеств - обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м кроссовая подготовка 2. Спортивные игры: волейбол - обучение и совершенствование нападающему удару, подаче - обучение действиям игрока в защите и нападении - обучение передачи в парах - обучение нападающего удару с собственного подброса - обучение нападающего удару в прыжке с передачи партнера 3. Ритмическая гимнастика (девушки.) - стретчинг упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин.						
- обучение и совершенствование технике низкого старта - проведение комплекса упражнений на развитие гибкости - проведение комплекса упражнения и занятиях различными - проведение комплекса упражнения казанятиях различными - проведение комплекса упражнения казанятиях различными - проведение комплекса упражнения организма. - 113	- обучение и совершенствование технике низкого старта 7. Проведение любой части занятия 8. Выходной контроль - проведение комплекса упражнений на развитие гибкости - выполнение контрольных тестов по физической подготовке 9. Итого за 3 курс: 4 курс 0. Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта Мониторинг функционального состояния организма. 1. Легкая атлетика: - совершенствование техники низкого старта - развитие скоростно-силовых качеств - обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м кроссовая подготовка 2. Спортивные игры: волейбол - обучение и совершенствование нападающему удару, подаче - обучение действиям игрока в защите и нападении - обучение передачи в парах - обучение нападающего удару с собственного подброса - обучение нападающего удару в прыжке с передачи партнера 3. Ритмическая гимнастика (девушки.) - стретчинг упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин.			i '	1		
17. Проведение любой части занятия 113 РИ 2 - ТК Д 18. Выходной контроль	 Проведение любой части занятия Выходной контроль проведение комплекса упражнений на развитие гибкости						
18. Выходной контроль проведение комплекса упражнений на развитие гибкости проведение комплекса упражнений на развитие корсовательного састояния организма. 13. В 2 - ВК Т Основы техники безопасности на занятиях различными пидами спорта мидами спорта на комплекса протавись и совершенствование техники интого старта совершенствование техники интого старта совершенствование техники интого старта развитие скоростию—силовых качеств ПЗ Т 18 - ТК Т Т 18 - ОК	Выходной контроль - проведение комплекса упражнений на развитие гибкости -выполнение контрольных тестов по физической подготовке Итого за 3 курс: 4 курс Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта Мониторинг функционального состояния организма. Легкая атлетика: - совершенствование техники низкого старта - совершенствование техники высокого старта - развитие скоростно-силовых качеств - обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м кроссовая подготовка Спортивные игры: волейбол - обучение и совершенствование нападающему удару, подаче - обучение действиям игрока в защите и нападении - обучение передачи в парах - обучение нападающего удару с собственного подброса - обучение нападающего удару в прыжке с передачи партнера Леммическая гимнастика (девушки.) - стретчинг упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин.	П3	РИ	2.	_	ТК	
проведение комплекса упражнений на развитие гибкости - выполнение контрольных тестов по физической подтотолке 82 -	- проведение комплекса упражнений на развитие гибкости -выполнение контрольных тестов по физической подготовке 9. Итого за 3 курс: 4 курс Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта Мониторинг функционального состояния организма. Легкая атлетика: - совершенствование техники низкого старта - совершенствование техники высокого старта - развитие скоростно-силовых качеств - обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м. - кроссовая подготовка 2. Спортивные игры: волейбол - обучение и совершенствование нападающему удару, подаче - обучение действиям игрока в защите и нападении - обучение передачи в парах - обучение нападающего удару с собственного подброса - обучение нападающего удару в прыжке с передачи партнера 3. Ритмическая гимнастика (девушки.) - стретчинг. - упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин.	113	111			110	
19. Итого за 3 куре:	Товке Итого за 3 курс:				_	ВыхК	3
19. Итого за 3 курс: 4 курс 20. Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта Мониторияг функционального состояния организма. ПЗ В 2 - ВК Т 21. Легкая атлетика:						DBIAIC	3
20. Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта ПЗ В 2 - ВК Т Монитории функционального состояния организма. ПЗ В 2 - ВК Т Т ПЗ П Т 18 Т Т 18 Т Т 18 Т Т 18 Т Т Т Т Т Т Т Т Т Т Т Т Т Т Т Т Т Т	Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта Мониторинг функционального состояния организма. Легкая атлетика: - совершенствование техники низкого старта - совершенствование техники высокого старта - развитие скоростно-силовых качеств - обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м. - кроссовая подготовка Спортивные игры: волейбол - обучение и совершенствование нападающему удару, подаче - обучение действиям игрока в защите и нападении - обучение передачи в парах - обучение нападающего удару с собственного подброса - обучение нападающего удару в прыжке с передачи партнера Ритмическая гимнастика (девушки.) - стретчинг. - упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин.			92			
20. Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта Мониторииг функционального состояния организма. ПЗ В 2 - ВК Т Мониторииг функционального состояния организма. ПЗ В 2 - ВК Т Д Т К Т В С Совершенствование техники низкого старта - размитие скоростно-силовых качеств - обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м кроссовая подтотовка 1000 м кроссовая подтотовка 22. Спортивные игры: волейбол - обучение не оберненствование и нападающему удару, подазе - обучение нападающего удару с собственного подброса - обучение передачи в парах - обучение нападающего удару в прыжке с передачи нартитера 23. Ритмическая гимнастика (Остартин) - стретчин: - упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мыши специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мыши спины специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мыши спины упражнения для развития мыше спины упражнения для развития мыше спины упражнения для развития мыше спины упражнения развития тренировке (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мыше спины упражнения развития тренировка с использованием упражнений на разные группы мыше составление и проведение комплекса производственной гимнастики 24. Спортивные игры с профессиональной направленностью: - упражнения с профессиональной направленностью: - упражнения развизовше точность движений, глазомер и внимание упражнения дразвития быстроты движений, глазомер и внимание упражнения дразвития быстроты движений и реак упражнения датама статама и реак-	Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта Мониторинг функционального состояния организма. Легкая атлетика: - совершенствование техники низкого старта - совершенствование техники высокого старта - развитие скоростно-силовых качеств - обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м. - кроссовая подготовка Спортивные игры: волейбол - обучение и совершенствование нападающему удару, подаче - обучение действиям игрока в защите и нападении - обучение передачи в парах - обучение нападающего удару с собственного подброса - обучение нападающего удару в прыжке с передачи партнера Лиммическая гимнастика (девушки.) - стретчинг. - упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин.			82			
В видами спорта Мониторинг функционального состояния организма. 21. Легкая ятлетика: - совершенствование техники низкого старта - совершенствование техники низкого старта - развитие скоростно-силовых качеств - обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м кроссовая полтотовка с спортительные игры: волейбол - обучение пекнике в волейбол - обучение пекредачи в парах - обучение нападающему удару, подаче - обучение пекредачи в парах - обучение нападающего удару с собственного подброса - обучение нападающего удару в прыжке с передачи нартнера 23. Римлическая гимнастика (девушки.) - стретчинг: - упражнения з раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин круговая тренировка с использованием упражнений на разные гиловые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины составление и проведение комплекса производственной гимнастики и проведение комплекса производственной гимнастики и прожедение комплекса производственной гимнастики и прожедение комплекса производственной пиныстики — специальные спловые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины упражнения для развития мышц спины упражнения для развития мышсчвой силы рук (дельтовициая мышца, прины в прина в пр	Видами спорта Мониторинг функционального состояния организма. Легкая атлетика: - совершенствование техники низкого старта - совершенствование техники высокого старта - развитие скоростно-силовых качеств - обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м кроссовая подготовка Спортивные игры: волейбол - обучение и совершенствование нападающему удару, подаче - обучение действиям игрока в защите и нападении - обучение передачи в парах - обучение нападающего удару с собственного подброса - обучение нападающего удару в прыжке с передачи партнера Леммическая гимнастика (девушки.) - стретчинг упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин.				1		
21. Легкая ятлетика: - совершенствование техники низкого старта - развитие скоростно-силовых качеств - обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м кроссовая подготовка 22. Спортивные игры: волейбол - обучение действиям игрока в защите и нападении - обучение нападающего удару в прыжке с передачи партнера - обучение нападающего удару с собственного подброса - обучение нападающего удару в прыжке с передачи партнера - обучение нападающего удару в прыжке с передачи - обучение пражнения дар задела «атлетическая гимнастика» - адаптируемые для женщии упражнение и проведение комплекса производственной гимнастики - составление и проведение комплекса производственной гимнастики - упражнения для развития мыше пины упражнения для развития мыше пины составление и проведение комплекса производственной гимнастики - сотавление и производственной гимнастика	1. Легкая атлетика: - совершенствование техники низкого старта - совершенствование техники высокого старта - развитие скоростно-силовых качеств - обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м кроссовая подготовка 2. Спортивные игры: волейбол - обучение и совершенствование нападающему удару, подаче - обучение действиям игрока в защите и нападении - обучение передачи в парах - обучение нападающего удару с собственного подброса - обучение нападающего удару в прыжке с передачи партнера 3. Ритмическая гимнастика (девушки.) - стретчинг упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин.	ПЗ	В	2	-	ВК	T
- совершенствование техники низкого старта - совершенствование техники высокого старта - развитие скоростно-силовых качеств - обучение технике и тактике прохождения дистанции в бете на 500 и 1000 м кроссовая подготовка 22. Спортивные игры: волейбол - обучение исвершенствование пападающему удару, подаче - обучение нередачи в парах - обучение нередачи в парах - обучение нередачи в парах - обучение непередачи в парах - обучение непередачи в парах - обучение нападающего удару с собственного подброса - обучение нападающего удару в прыжке с передачи партнера 23. Риммическая гимнастика (декушки.) - стретчинг упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщии круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мыппц специальные силовые (динамические и статические) и изомстрические упражнения для развития мыппц спины составление и проведение комплекса производственной гимнастики Амълетическия гимнастика (юноши.) - специальные силовые (динамические и статические) и изомстрические упражнения для развития мыппц спины упражнения для развития мыпечной силы рук (дельтовидная мыппцы, транециевидная, трех и двуглавая мыппшы плеча), брюшного пресса и ног круговая тренировка с использованием упражнений на развые группы мышп составление и проведение комплекса производственной гимнастики 24. Спортивные игры с профессиональной направленностью: - упражнения с мячом, направленые на развитие общей ловкости упражнения д вазвивающие точность движений, глазомер и внимание упражнения двазвития быстроты движений, глазомер и внимание упражнения двазвития быстроты движений и реак-	- совершенствование техники низкого старта - совершенствование техники высокого старта - развитие скоростно-силовых качеств - обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м кроссовая подготовка 2. Спортивные игры: волейбол - обучение и совершенствование нападающему удару, подаче - обучение действиям игрока в защите и нападении - обучение передачи в парах - обучение нападающего удару с собственного подброса - обучение нападающего удару в прыжке с передачи партнера 3. Ритмическая гимнастика (девушки.) - стретчинг упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин.						
- совершенствование техники высокого старта - развитие скоростно-силовых качеств - обучение технике и тактике прохождения дистанции в бете на 500 и 1000 м кроссовая подготовка 22. Спортивные игры: волейбол - обучение и совершенствование нападающему удару, подаче - обучение действиям игрока в защите и нападении - обучение передачи в парах - обучение нападающего удару с собственного подброса - обучение нападающего удару с собственной партнера 23. Риммическая гимнастика (обращия) - специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мыщи спины составление и проведение комплекса производетвенной гимнастики 113 Т 20 ТК Д Т Т 20 ТК Д Т Спортивные игры с профессиональной направленно- стью: - упражнения с мячом, направленные на развитие общей ловкости упражнения для развития мышеной сильно упражнения на ловкость рук упражнения для развития быстроты движений, глазо- мер и вимаине упражнения для развития быстроты движений и реак-	- совершенствование техники высокого старта - развитие скоростно-силовых качеств - обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м кроссовая подготовка 2. Спортивные игры: волейбол - обучение и совершенствование нападающему удару, подаче - обучение действиям игрока в защите и нападении - обучение передачи в парах - обучение нападающего удару с собственного подброса - обучение нападающего удару в прыжке с передачи партнера 3. Риммическая гимнастика (девушки.) - стретчинг упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин.						
- развитие скоростно-силовых качеств - обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м кроссовая подготовка 22. Спортивные игры: волейбол - обучение нападающего удару с собственного подброса - обучение передачи в парах - обучение передачи в парах - обучение передачи в парах - обучение нападающего удару с собственного подброса - обучение нападающего удару в прыжке с передачи партнера 23. Ритмическая гимнастика (девушки.) - стретчинг упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин крутовая тренировка с использованием упражнений на разные групны мыши специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины упражнения для развития мышечной силы рук (дельто- видная мыщы, трапециевидная, трех и двуглавая мышцы плеча), брюшного пресса и нот крутовая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц составление и проведение комплекса производетвенной гимнастики 24. Спортивные игры с профессиональной направленно- стью: - упражнения с мячом, направленные на развитие общей ловкости упражнения на ловкость рук упражнения двя развития быстроты движений, глазо- мер и внимание упражнения для развития быстроты движений и реак-	- развитие скоростно-силовых качеств - обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м кроссовая подготовка 2. Спортивные игры: волейбол - обучение и совершенствование нападающему удару, подаче - обучение действиям игрока в защите и нападении - обучение передачи в парах - обучение нападающего удару с собственного подброса - обучение нападающего удару в прыжке с передачи партнера 3. Риммическая гимнастика (девушки.) - стретчинг упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин.						
- обучение технике и тактике прохождения дистанции в бете на 500 и 1000 м кроссовая подготовка 22. Спортивные игры: волейбол - обучение действиям игрока в защите и нападении - обучение передачи в парах - обучение передачи в парах - обучение нападающего удару с собственного подброса - обучение нападающего удару с собственного подброса - обучение нападающего удару в прыжке с передачи партнера 23. Ритмическая гимнастика (девушки.) - стретчинг - упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин крутовая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мыщц спины составление и проведение комплекса производственной гимнастики Аплетическая гимнастика (цинамические и статические) и изометрические упражнения для развития мыщц спины упражнения для развития мышц спины упражнения для развития мышц спины крутовая тренировка с использованием упражнений на разные группы мыщц составление и проведение комплекса производственной гимнастики 24. Спортивные игры с профессиональной направленностью: - упражнения с мячом, направленные на развитие общей ловкости упражнения на ловкость рук упражнения дая развития бысгроты движений, глазомер и виммание упражнения два развития бысгроты движений и реак-	- обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м. - кроссовая подготовка 2. Спортивные игры: волейбол - обучение и совершенствование нападающему удару, подаче - обучение действиям игрока в защите и нападении - обучение передачи в парах - обучение нападающего удару с собственного подброса - обучение нападающего удару в прыжке с передачи партнера 3. Риммическая гимнастика (девушки.) - стретчинг. - упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин.	ПЗ	Т	18	_	TK	Д
беге на 500 и 1000 м. - кроссовая подготовка 22. Спортивые игры: волейбол - обучение и совершенствование нападающему удару, подаче - обучение передачи в парах - обучение передачи в парах - обучение передачи в парах - обучение нападающего удару с собственного подброса - обучение нападающего удару в прыжке с передачи партнера 23. Риммическая гимнастика (девушки.) - стретчинт. - упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адапттруемые для женщии. - круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мыши. - специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины. - оставление и проведение комплекса производетвенной гимнастики Атлетическая гимнастики (финамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины. - упражнения для развития мышечной силы рук (дельтовидная, третирыские упражнения для развития мышцы плеча), брюшного пресса и ног. - круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышп. - составление и проведение комплекса производственной гимнастики 24. Спортивные игры с профессиональной направленно- стью: - упражнения на ловкость рук. - упражнения, развивающие точность движений, глазо- мер и вимание. - упражнения, развивающие точность движений и реак-	беге на 500 и 1000 м. - кроссовая подготовка 2. Спортивные игры: волейбол - обучение и совершенствование нападающему удару, подаче - обучение действиям игрока в защите и нападении - обучение передачи в парах - обучение нападающего удару с собственного подброса - обучение нападающего удару в прыжке с передачи партнера 3. Ритмическая гимнастика (девушки.) - стретчинг. - упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин.	113	1	10		110	T
22. Спортивные игры: волейбол - обучение и совершенствование нападающему удару, подаче - обучение действиям игрока в защите и нападении - обучение передачи в парах - обучение нападающего удару с собственного подброса - обучение нападающего удару с прыжке с передачи партнера 23. Риммическая гимнастика (девушки.) - стретчинг упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины составление и проведение комплекса производственной гимнастики Атлетическая гимнастика (цинамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины упражнения для развития мышценной сплы рук (дельтовидная, трем упражнения для развития мышцы плеча), брюшпото пресса и ног круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц составление и проведение комплекса производственной гимнастики 24. Спортивные игры с профессиональной направленно- стью: - упражнения с мячом, направленные на развитие общей ловкости упражнения на ловкость рук упражнения, развивающие точность движений, глазо- мер и вимание упражнения для развития быстроты движений и реак-	Спортивные игры: волейбол обучение и совершенствование нападающему удару, подаче обучение действиям игрока в защите и нападении обучение передачи в парах обучение нападающего удару с собственного подброса обучение нападающего удару в прыжке с передачи партнера Ритмическая гимнастика (девушки.) стретчинг. упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин.			ļ			
- обучение и совершенствование нападающему удару, подаче - обучение действиям игрока в защите и нападении - обучение передачи в парах - обучение нападающего удару с собственного подброса - обучение нападающего удару с собственного подброса - обучение нападающего удару в прыжке с передачи партнера 23. Римлическая гимнастика (девушки.) - стретчинг упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мыщц спины составление и проведение комплекса производственной гимнастики Атлемическая гимнастика (оноши.) - специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мыщц спины упражнения для развития мышец спины упражнения для развития мышец спины упражнения для развития мышец спины составление и проведение комплекса производственной гимнастики 24. Спортивные игры с профессиональной направленностью: - упражнения с мячом, направленные на развитие общей ловкости упражнения, развивающе точность движений, глазомер и вимание упражнения, развивающие точность движений, глазомер и винмание упражнения для развития быстроты движений и реак-	- обучение и совершенствование нападающему удару, подаче - обучение действиям игрока в защите и нападении - обучение передачи в парах - обучение нападающего удару с собственного подброса - обучение нападающего удару в прыжке с передачи партнера 3. - Ритмическая гимнастика (девушки.) - стретчинг. - упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин.						
подаче - обучение действиям игрока в защите и нападении - обучение передачи в парах - обучение передачи в парах - обучение нападающего удару с собственного подброса - обучение нападающего удару в прыжке с передачи партнера 23. Ритмическая гимнастика (дебушки.) - стретчинг упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины упражнения для развития мышц спины упражнения для развития мышечной силы рук (дельтовидная мышца, трапециевидная, трех и двуглавая мышцы плеча), брющеного пресеса и ног круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышш составление и проведение комплекса производственной гимнастики 24. Спортивные игры с профессиональной направленно- стью: - упражнения, развивающе точность движений, глазо- мер и винмание упражнения, развивающие точность движений, глазо- мер и винмание упражнения для развития быстроты движений и реак-	подаче - обучение действиям игрока в защите и нападении - обучение передачи в парах - обучение нападающего удару с собственного подброса - обучение нападающего удару в прыжке с передачи партнера 3. Ритмическая гимнастика (девушки.) - стретчинг упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин.						
- обучение действиям игрока в защите и нападении - обучение передачи в парах - обучение нападающего удару с собственного подброса - обучение нападающего удару в прыжке с передачи партиера 23. Риммическая гимнастика (девушки.) - стретчинг упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мыщц спины составление и проведение комплекса производственной гимнастики Амленическая гимнастника (ноноши.) - специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины упражнения для развития мышц спины упражнения для развития мышц спины круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц составление и проведение комплекса производственной гимнастики 24. Спортивные игры с профессиональной направленно- стью: - упражнения с мячом, направленные на развитие общей ловкости упражнения на ловкость рук упражнения на ловкость рук упражнения на ловкость рук упражнения для развитая быстроты движений и реак-	- обучение действиям игрока в защите и нападении - обучение передачи в парах - обучение нападающего удару с собственного подброса - обучение нападающего удару в прыжке с передачи партнера 3. Ритмическая гимнастика (девушки.) - стретчинг. - упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин.						
- обучение нападающего удару с собственного подброса - обучение нападающего удару в прыжке с передачи партнера 23. Ритмическая гимнастика (девушки.) - стретчинг упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мыщц спины составление и проведение комплекса производственной гимнастики Атлетическая гимнастика (боноши.) - специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины упражнения для развития мышцепины упражнения для развития мышцепины упражнения для развития мышцепины составление и проведение комплекса производственной гимнастики 24. Спортивные игры с профессиональной направленно- стью: - упражнения с мячом, направленные на развитие общей ловкости упражнения на ловкость рук упражнения, развивающие точность движений, глазо- мер и внимание упражнения для развития быстроты движений и реак-	- обучение передачи в парах - обучение нападающего удару с собственного подброса - обучение нападающего удару в прыжке с передачи партнера 3. Ритмическая гимнастика (девушки.) - стретчинг. - упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин.	-	_	20		FDY 4	Л
- обучение нападающего удару в прыжке с передачи партиера 23. Ритмическая гимнастика (девушки.) - стретчинг. - упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин. - круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц. - специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины. - специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины. - упражнения для развития мышц спины. - упражнения для развития мышц стины. - упражнения для развития мышц спины. - упражнения для развития мышц спины. - круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц. - составление и проведение комплекса производственной гимнастики 24. Спортивные игры с профессиональной направленностью: - упражнения с мячом, направленные на развитие общей ловкости. - упражнения, развивающие точность движений, глазомер и внимание. - упражнения, развивающие точность движений и реак-	- обучение нападающего удару в прыжке с передачи партнера 3. Ритмическая гимнастика (девушки.) - стретчинг. - упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин.	113	T	20	-	TK	\overline{T}
23 Ритмическая гимнастика (девушки.) - стретчинг упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины составление и проведение комплекса производственной гимнастики Атлетическая гимнастика (коноши.) - специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины упражнения для развития мышец спины упражнения для развития мышец ной силы рук (дельтовидная мышцы, трапециевидная, трех и двуглавая мышцы плеча), брюшного пресса и ног круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц составление и проведение комплекса производственной гимнастики 24. Спортивные игры с профессиональной направленностью: - упражнения с мячом, направленные на развитие общей ловкости упражнения на ловкость рук упражнения на ловкость рук упражнения для развития быстроты движений и реак-	партнера 3. Ритмическая гимнастика (девушки.) - стретчинг упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин.						
23. Ритмическая гимнастика (девушки.) - стретчинг упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины составление и проведение комплекса производственной гимнастики Атлетическая гимнастики (нонии.) - специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины упражнения для развития мышечной силы рук (дельтовидная мышца, трапециевидная, трех и двуглавая мышцы плеча), брюшного пресса и ног круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц составление и проведение комплекса производственной гимнастики 24. Спортивные игры с профессиональной направленностью: - упражнения с мячом, направленные на развитие общей ловкости упражнения на ловкость рук упражнения, развивающие точность движений, глазомер и внимание упражнения для развития быстроты движений и реак-	 З. Ритмическая гимнастика (девушки.) - стретчинг. - упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин. 						
- стретчинг упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины составление и проведение комплекса производственной гимнастики Атлетическая гимнастики (нонши) - специальные спловые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины упражнения для развития мышечной силы рук (дельтовидная мышца, трапециевидная, трех и двуглавая мышцы плеча), брюшного пресса и ног круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц составление и проведение комплекса производственной гимпастики 24. Спортивные игры с профессиональной направленностью: - упражнения с мячом, направленные на развитие общей ловкости упражнения на ловкость рук упражнения, развивающие точность движений, глазомер и внимание упражнения для развития быстроты движений и реак-	- стретчинг упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин.						
- упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц специальные спловые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины составление и проведение комплекса производственной гимнастики Амплемическая гимнастики (оноши.) - специальные спловые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины упражнения для развития мышц спины упражнения для развития мышечной силы рук (дельтовидная мышца, трапециевидная, трех и двуглавая мышцы плеча), брющного пресса и ног круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц составление и проведение комплекса производственной гимнастики 24. Спортивные игры с профессиональной направленностью: - упражнения с мячом, направленные на развитие общей ловкости упражнения на ловкость рук упражнения, развивающие точность движений, глазомер и внимание упражнения для развития быстроты движений и реак-	- упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин.						
адаптируемые для женщин круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины составление и проведение комплекса производственной гимнастики Атмлетическая гимнастика (юноши.) - специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины упражнения для развития мышц спины упражнения для развития мышц спины упражнения для развития мышцы плеча), брюшного пресса и ног круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц составление и проведение комплекса производственной гимнастики 24. Спортивные игры с профессиональной направленностью: - упражнения с мячом, направленные на развитие общей ловкости упражнения, развивающие точность движений, глазомер и внимание упражнения для развития быстроты движений и реак-	адаптируемые для женщин.						
разные группы мышц. - специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины. - составление и проведение комплекса производственной гимнастики Атлетическая гимнастика (ноши.) - специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины. - упражнения для развития мышченной силы рук (дельтовидная мышцы плеча), брюшного пресса и ног. - круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц. - составление и проведение комплекса производственной гимнастики 24. Спортивные игры с профессиональной направленностью: - упражнения с мячом, направленные на развитие общей ловкости. - упражнения на ловкость рук. - упражнения, развивающие точность движений, глазомер и внимание. - упражнения для развития быстроты движений и реак-				ļ			
- специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины составление и проведение комплекса производственной гимнастики Атмлетическая гимнастика (юноши.) - специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины упражнения для развития мышечной силы рук (дельтовидная мышца, трапециевидная, трех и двуглавая мышцы плеча), брюшного пресса и ног круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц составление и проведение комплекса производственной гимнастики 24. Спортивные игры с профессиональной направленностью: - упражнения с мячом, направленные на развитие общей ловкости упражнения на ловкость рук упражнения, развивающие точность движений, глазомер и внимание упражнения для развития быстроты движений и реак-	**			ļ			
изометрические упражнения для развития мышц спины составление и проведение комплекса производственной гимнастики Атмлетическая гимнастика (юноши.) - специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины упражнения для развития мышечной силы рук (дельтовидная мышца, трапециевидная, трех и двуглавая мышцы плеча), брюшного пресса и ног круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц составление и проведение комплекса производственной гимнастики 24. Спортивные игры с профессиональной направленностью: - упражнения с мячом, направленные на развитие общей ловкости упражнения на ловкость рук упражнения, развивающие точность движений, глазомер и внимание упражнения для развития быстроты движений и реак-				ļ			
- составление и проведение комплекса производственной гимнастики Атмлетическая гимнастика (юноши.) - специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины упражнения для развития мышечной силы рук (дельтовидная мышца, трапециевидная, трех и двуглавая мышцы плеча), брюшного пресса и ног круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц составление и проведение комплекса производственной гимнастики 24. Спортивные игры с профессиональной направленностью: - упражнения с мячом, направленные на развитие общей ловкости упражнения на ловкость рук упражнения, развивающие точность движений, глазомер и внимание упражнения для развития быстроты движений и реак-	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			ļ			
гимнастики Амлетическая гимнастика (юноши.) - специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины. - упражнения для развития мышечной силы рук (дельтовидная мышца, трапециевидная, трех и двуглавая мышцы плеча), брюшного пресса и ног. - круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц. - составление и проведение комплекса производственной гимнастики 24. Спортивные игры с профессиональной направленностью: - упражнения с мячом, направленные на развитие общей ловкости. - упражнения, развивающие точность движений, глазомер и внимание. - упражнения для развития быстроты движений и реак-							
Спортивные игры с профессиональной направленно- стью: - упражнения с мячом, направленные на развитие общей ловкости упражнения на ловкость рук упражнения для развития быстроты движений и реак-	_	ПЗ	Т	20		TK	Д
изометрические упражнения для развития мышц спины упражнения для развития мышечной силы рук (дельтовидная мышца, трапециевидная, трех и двуглавая мышцы плеча), брюшного пресса и ног круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц составление и проведение комплекса производственной гимнастики 24. Спортивные игры с профессиональной направленностью: - упражнения с мячом, направленные на развитие общей ловкости упражнения на ловкость рук упражнения, развивающие точность движений, глазомер и внимание упражнения для развития быстроты движений и реак-		113	1	20		1 IX	T
- упражнения для развития мышечной силы рук (дельтовидная мышца, трапециевидная, трех и двуглавая мышцы плеча), брюшного пресса и ног круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц составление и проведение комплекса производственной гимнастики 24. Спортивные игры с профессиональной направленностью: - упражнения с мячом, направленные на развитие общей ловкости упражнения на ловкость рук упражнения, развивающие точность движений, глазомер и внимание упражнения для развития быстроты движений и реак-							
видная мыпща, трапециевидная, трех и двуглавая мыпщы плеча), брюшного пресса и ног круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мыпщ составление и проведение комплекса производственной гимнастики 24. Спортивные игры с профессиональной направленностью: - упражнения с мячом, направленные на развитие общей ловкости упражнения на ловкость рук упражнения, развивающие точность движений, глазомер и внимание упражнения для развития быстроты движений и реак-				ļ			
плеча), брюшного пресса и ног круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц составление и проведение комплекса производственной гимнастики 24. Спортивные игры с профессиональной направленностью: - упражнения с мячом, направленные на развитие общей ловкости упражнения на ловкость рук упражнения, развивающие точность движений, глазомер и внимание упражнения для развития быстроты движений и реак-				ļ			
разные группы мышц составление и проведение комплекса производственной гимнастики 24. Спортивные игры с профессиональной направленностью: - упражнения с мячом, направленные на развитие общей ловкости упражнения на ловкость рук упражнения, развивающие точность движений, глазомер и внимание упражнения для развития быстроты движений и реак-							
- составление и проведение комплекса производственной гимнастики 24. Спортивные игры с профессиональной направленностью: - упражнения с мячом, направленные на развитие общей ловкости упражнения на ловкость рук упражнения, развивающие точность движений, глазомер и внимание упражнения для развития быстроты движений и реак-							
гимнастики 24. Спортивные игры с профессиональной направленностью: - упражнения с мячом, направленные на развитие общей ловкости упражнения на ловкость рук упражнения, развивающие точность движений, глазомер и внимание упражнения для развития быстроты движений и реак-							
24. Спортивные игры с профессиональной направленностью: - упражнения с мячом, направленные на развитие общей ловкости упражнения на ловкость рук упражнения, развивающие точность движений, глазомер и внимание упражнения для развития быстроты движений и реак-							
стью: - упражнения с мячом, направленные на развитие общей ловкости упражнения на ловкость рук упражнения, развивающие точность движений, глазомер и внимание упражнения для развития быстроты движений и реак-							
ловкости упражнения на ловкость рук упражнения, развивающие точность движений, глазомер и внимание упражнения для развития быстроты движений и реак-	стью:			[
- упражнения на ловкость рук упражнения, развивающие точность движений, глазомер и внимание упражнения для развития быстроты движений и реак-				[
- упражнения, развивающие точность движений, глазо- мер и внимание. - упражнения для развития быстроты движений и реак-]			
мер и внимание упражнения для развития быстроты движений и реак-]			
- упражнения для развития быстроты движений и реак-	мер и внимание.	מח	т	20		ΤV	Д
		113	1	20		110	T
ции.	· ·			[
- упражнения на реакцию выбора (быстрый выбор нуж- ного двигательного ответа из ряда возможных).				[
- упражнения для развития силы и ловкости кисти, пред-				[
плечья и плеча.				1	1		
	- упражнения для развития простой реакции, реакции	I			1		

слежения и реакции на движущийся объект. — упражнения движения. — движения движения. — движения движения. —	1	2	3	4	5	6	7	8	9
— упражления для развитите быстроты и координации данжении для вышений для свериенствования психофилических качести (мощнопалная устойчиность, способность противостоять стрессовым ситуациям). 25. Проведение завятия по избраниому виду спорта. 35. Проведение завятия по избраниому виду спорта. 36. Выходной контроль. —проведение комплекса упражлений на развитие выпославости —выполнение контрольных тестов по физической подготовке. 27. Итоко за 4 курс: 28. Осповы техники безопасности на занитиях различными выдом стротовке. 29. Итоко за 4 курс: 28. Осповы техники безопасности на занитиях различными выдом стротовке. 29. Спортиные чиры: полеббол — бучение и совершенствование тактике подочи и нападелия — обучение и совершенствование комвидиым действиям выпаделии — обучение и совершенствование комвидиым действиям выпаделии — обучение и совершенствование комвидиым действиям выпаделии — обочение и совершенствование комплексы спловых упражления (без отатошений) для различных турин мыни. 30. Раманическая замиастика(виюния.) — носплексые ароббил с различных тимом и нагрузкой — комплексы спловых упражления для мыши шен с отатошений) для различных гурин мыни. 31. Спортивные израж различных измом и нагрузкой — совершением привред, спри и лежа. — упражления изражления для мыши шен с отатошений, с специальные спловые упражления для мыши шен с отатошений, с специальные спловые упражления для мыши шен с отатошений, и предысения выправленные на развитие профессиональной направленностью. 32. Легкая атлетика: 33. Спортивные и правеления приведения длежнини в беге на корот по-силовых котчеств в беге на корот по сверошенствование скоростно-силовых котчеств в беге на корот по сверошенствование технике накогот старта — совершенствование технике накогот старта — совершенствование технике накогот старта — обучение скоростно-силовых качеств в беге на корот и по пражда в длину с разбета и отланыя паража в длину — совершенствование технике пракова по дотока в прабета и отлаными с скоростно-силовых по становых в сеговые по обу	1	_	3	4	3	U	/	0	9
должений									
□ упражнения на виничние. □ упражнения для совершенствования психофизических вачести (мощнопальная устойчивость, способность про-тивьестоять стрессовым ситуациям). 25. Промедение завистия по избранному виду спорты 26. Выходной контроль проведение компрекса упраждений на развитие выпосланости повые 27. Итого за 4 курс: 28. Основы техники безопасности на занятиях радличными выпосланами спорта видами спорта монитории функционального тестирования организма. 29. Спортнавые игры: воленбол обучение и совершенствование компадным действиям и нападения обучение и совершенствование компадным действиям выпадения обучение и совершенствование компадным испора и нагружой совершенся домном нагружой совершения выпадения подклажения примерам дом мыши шем с отягошениям, с сопротивлением приражения (ве о тоягошениям) для различных групт мыши. Анаженическая дымасшением подкора подготовых для для нагриженыем подклажением с совершенствование скоростно-спловых качеств вогучение с различных качеств 11. Спортивые игры профессиональной направленностные дна стании в профессиональной подготовых для для тактики профессиональной подготовых для для тактики профессиональной подготовых для									
□ - упражнения для совершенствования пехкофизических качеств (мощнованьная устойняюсть, спессовность противостоять стрессовым сигуациям). 25. Проведение замятия по небранному нидуспорты 26. Выходной контроль проведение контрольных тестов по физической подготовке говке 27. Итого за 4 куре: 28. Основы техники безопасности на занятых ракличными видостотовке должные и рыз волейбол обучение и совершенствование защитным действиям при блокоровании обучение и совершенствование хомандиным действиям в нападения обучение и совершенствование командиным действиям в нападения освоение навыков судейства соревнований 30. Римычическая лимиаствика(освушкы.) освоение навыков судейства соревнований 31. Спортивные и граз с профессиональной напраждению для различных групи мыши. Атметическая лимиаствика (полощы.) освоение паражнения для мышиц пен с отэгошениями. с сопротивнение прагора, сидя и гасам. упражнения направленные на развитие профессионального стрю: опративные и граз с профессиональной напражденно- ствю: упражнения направленные на развитие профессионального с сопротивнение практеры, сидя и гасам. освершенствование скоростно-силовых качеств в беге на коруткен, дистанции освершенствование скренные вывоков старта обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на коруткен, дистанции освершенствование скростно-силовых качеств. рассовершенствование скростно-силовых качеств. обучение технике пражка в дину совершенствование скростнование скростнование скростнование скростнование скростнование стание образание с правка в дину совершение пальков судейства соровнование образание на подбора разбега совершение пальков судейст									
25. Проведение занятия по избранному виду спорта 173 PM 2 - TK Д									
□ ТВВОСТОЯТЬ СТРЕССОВЫМ СИТУАЦИЯМ). □ ПОВОСТИВНЕМ ЗАВИТИЯ В ОТВЕРВИЕМ В ВАХ ПОТОВЕНИЕМ В ВИЗОПОГО ПОТОТОВКЕ □ ПОРОЖДЕНИЕ КОМІТЬСКЯ УПРОЖНЕНИЙ НА РИЗВИТИЕ ВЫНОС- ЛИВОСТИ □ ВВЫКОЛНОЙ КОНТРОЛЬ □ ВВЫК З □ ОСНОВНЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАВИТИЯХ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДЬМИ СПОРТЯ □ ОСИЧОВНИЕ СПОРТЯ □ ООЧОВНЫЕ СПОРТЯ □ ООЧОВНЫЕ СПОРТЯ □ ООЧОВНЫЕ СПОРТЯ □ ООЧОВНЫЕ И ТОВЕРВИЕНСЕВОВЯНИЕ ЗАВИТИЯМ ПРИ ОООХОВНОЕНИЕМ В ВЫДЬМИ СПОРТЯ □ ООУЧСИВЕ И СОВЕРВИЕНСЕВОВЯНИЕ ТАКТИКЕ ПОДАЧИ И НАПА- ДЕНИИ □ ООУЧСИВЕ И СОВЕРВИЕНСЕВОВЯНИЕ ТАКТИКЕ ПОДАЧИ И НАПА- ДЕНИИ □ ОООЧСИВЕ И СОВЕРВИЕНСЕВОВЯНИЕ ТАКТИКЕ ПОДАЧИ И НАПА- ДЕНИИ □ ОООЧСИВЕ И СОВЕРВИЕНСЕВОВЯНИЕ ТАКТИКЕ ПОДАЧИ И НАПА- ДЕНИИ □ ОООЧСИВЕНИЕ И СОВЕРВИЕНСЕВОВЯНИЕ ТАКТИКЕ ПОДАЧИ И НАПА- ДЕНИИ □ ОООЧСИВНЕ И СОВЕРВИЕНСЕВОВЯНИЕ ТАКТИКЕ ПОДАЧИ И НАПА- ДЕНИИ □ ОООЧСИВНЕЯ И СОВЕРВИЕНСЕВОВЯНИЕ ТОВЬКИЕ В ВВИТОВНОЕ В ВВИТОВНЫЕ В ВВИТОВНЫЕ В ВВИТОВНЫЕ В ВВИТОВНЫЕ В ВВИТОВНЫЕ В ВВИТОВНЫЕ СКЛЮБИЕ В ВВИТОВНЫЕ В ВВИТОВНЫЕ В ВВИТОВНЫЕ В ВВИТОВНЫЕ В ВВИТОВНЫЕ ВВИТОВНЫЕ В ВИТОВНЫЕ В ВВИТОВНЫЕ В ВИТОВНЫЕ В ВВИТОВНЫЕ В ВИТОВНЫЕ В ВИТОВНЫЕ В ВВИТОВНЫЕ В ВИТОВНЫЕ В ВВИТОВНЫЕ В ВИТОВНЫЕ В ВВИТОВНЫЕ В ВИТОВНЫЕ В ВВИТОВНЫЕ В ВИТОВНЫЕ В ВИТОВНЫЕ В ВВИТОВНЫЕ В ВИТОВНЫЕ В ВВИТОВНЫЕ В ВВИТОВНЫЕ В ВИТОВНЫЕ В ВВИТОВНЫЕ В ВИТОВНЫЕ В ВВИТОВНЫЕ В ВООТОВНЫЕ В ВВИТОВ В ООТОВНЫЕ В ВВИТОВНЫЕ В ВОТОВНЫЕ В ВВИТОВНЫЕ В ВВИТОВНЫЕ В ВОТОВНЫЕ В ВВИТОВНЫЕ В ВВИТОВНЫЕ В ВВИТОВНЫЕ В ВВИТОВНЫЕ В ВВИТОВНЫЕ В ВВИТОВНЫЕ В ВИТОВНЫЕ В ВВИТОВНЫЕ В ВВИТОВНЫЕ В ВВИТОВНЫЕ В ВИТОВНЫЕ В В ВВИТОВНЫЕ В ВИТОВНЫЕ В В ВИТОВНЫЕ В В ВИТОВНЕ В ВВИТ									
13									
. пропедение комплекса упражнений на развитие выпославости - выполнение контрольных тестов по физической подго- товке 27. Итого за 4 куре: 28. Основы техники безопасности на завятиях различными видами спорта Мониториит функционального тестирования организма. 29. Спортивные игры: высибол обучение и совершенствование защитным действиям при блокировании - обучение и совершенствование защитным действиям в защите - обучение и совершенствование командным действиям в защите - обучение и совершенствование командным действиям в нападения - освоение павыков судейства соревнований 30. Риммическая гимнастика(новии.) - специальные силовых упражнения для мышц внеи с отя- гощениями, с сопротивлением партнера, силя и лежа упражнения два развития силы и тобкости мышц кисти и предылечья 31. Спортивные игры с профессиональной направленно- стью: - упражнения направленные на развитие профессиональ- но важных качеств - совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистапции - совершенствование скинки наихого старта - обучение технике и тактике прохождения дистапции в беге на Хор и 1000 м развитие скоростно-силовых качеств - обучение технике и подбора раз- бега и отталкивания прижка в диниу с разбега - обучение технике и тактике прохождения дистапции в беге на Хор и 1000 м развитие скоростно-силовых качеств - обучение технике прыжка в диниу с - обучение по сопершествование техники вноского старта - обучение по сопершествование техники нижого старта - обучение по сопершествование техники внокого старта - обучение по сопершествование технике и подбора раз- бега и отталкивания прижка в диниу - сопершенствование скоростно-силовых качеств - развитие скоростно-силовых качеств - обучение и сопершенствование скоростно-биловы качеств - обучение и сопершенствование скоростно-биловы качеств - обучение и сопершенствование ск	25.			ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
проведение компрекса упражнений па развитие выпославости выполнение контрольных тестов по физической подготовке Титого за 4 куре:	26.	Выходной контроль							, ,
□ ВВЫКК 3 □ ВВЫК 3 □ ВВЫКК 3 □ ВВЫК 3 □ ВВЫКК 3 □ ВВЫК 3 □ ВВЫКК 3 □ ВВЫКК 3 □ ВВЫКК 3 □ ВВЫКК 3 □ ВВЫК 3 □ ВВЫКК 3 □ ВВЫКК 3 □ ВВЫКК 3 □ ВВЫКК 3 □ ВВЫК 4 □									
27. Итого за 4 куре: 3. Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта мониториит функционального тестирования организма. 29. Спортивные игры: волейбол обучение и совершенствование защитным действиям при блокировании обучение и совершенствование тактике подачи и нападения обучение и совершенствование командным действиям в защите обучение и совершенствование командным действиям в нападении освершенствование городичений (без отягопений) для различных групи мыпи. 4. писмеская заминастика (без отягопений) для различных групи мыпи. 4. писмеческая синовых упражления (без отягопений) для различных групи мыпи. 5. специальные силовых упражления для мыпиц пен с отягопений для различных групы мыпи. 6. специальные силовых упражления для мыпиц пен с отягопений для дражления для различных групы мыпи. 7. пециальные игры с профессиональной направленностью: 8. Спортивные игры с профессиональной направленностью: 9. отражления лапаральенные на различие профессиональной направленностью: 9. отражления паправленные на различие профессиональной направленностью: 113. Т 20 - ТК Д Т на короткие дистанции в совершенствование схеписы на короткие дистанции в совершенствование схеписы на короткие дистанции в обучение техникие и тактике прохождения дистанции в совершенствование техники и подбора разбега в обучение техникие и тактике прохождения дистанции в совершенствование техники и подбора разбега в отталкивания прыкка в длину с разбега в обучение техникие прыкжа в длину с разбега в обучение техникие подбора разбега в обучение техникие и совершенствование техникие и подбора разбега в							-	ВыхК	3
27. Итого за 4 куре:		-выполнение контрольных тестов по физической подго-							
28. Основы техники безонасности на занятиях различными видами спорта									
28. Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта Монитории функционального тестирования организма. 29. Спортивные игры: волейбол - обучение и совершенствование защитным действиям при блокировании - обучение и совершенствование командным действиям в защите - обучение и совершенствование командным действиям в защите - обучение и совершенствование командным действиям в нападения - обучение и совершенствование командным действиям в нападения - обучение и совершенствование командным действиям в нападении - обучение и совершенствование командным действиям в нападении - освоение навыков судейства соревнований 30. Риммическая гимнастика(доерчики.) - комплексы съробики с различным темпом и нагрузкой - комплексы съробики с различным пелопым и нагрузкой - комплексы съробики с различным пелопым и нагрузкой - комплексы съробики с различным пелопыми, с оспротивление сиповые упражнений (без отягощений) для различных групп мышц. 4 лителическая гимнастика (ценоши.) - специальные сиповые упражнения (дез отягощений) для различных групп мышц. 4 лителическая гимнастика (ценоши.) - специальные сиповые упражнения (дез отягощений) для различных групп мышц. 4 лителическая гимнастика (ценоши.) - специальные сиповые упражнения (дез отягощений) для различных программ и методов подготов-км для начинающих бегунов - упражнения направленные на развитие профессиональностью совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции в беге на бол и 1000 м. 2 размитие скоростно-силовых качеств в беге на короские техники и тактике прохождения дистанции в беге на бол и 1000 м. 2 размитие скоростно-силовых качеств - собучение техники и тактике и подбора разбега и оттальивания прыжка в длину с оовершенствование скоростно-силовых качеств. 3 размитие силовой выносливости, бег 1000 метров. 3 совоение ценновой контроль.	27.	Итого за 4 курс:				82	-		
видами спорта Моинторииг функционального тестирования организма. 29. Снортивные игры: волейбол обучение и совершенствование защитным действиям при блокировании обучение и совершенствование тактике подачи и нападения дения дения обучение и совершенствование командным действиям в защите обучение и совершенствование командным действиям в нападении освесние навыков судейства соревнований 30. Римыческия гамнаствка (оревнований 30. Римыческия гамнаствка (оревнований 30. Римыческая гамнаствка (оревнований 30. Римыческая симнаствка (оревнований 30. Римыческая гамнаствка (оревнований 30. Римыческая гамнаствка (оревнований 30. Специальные силовых упражнений (без отягощений) для различных групп мыши. Атмленическая гамнастика (оревнований 31. Специальные силовые упражнения для мышц шен с отягощениями, с сопротивлением партнера, сидя и лежа. упражнения для различия и гибкости мышц кисти и предплеченя 31. Спортивные игры с профессиональной направленностью: упражнения направленные на развитие профессиональной направленностью: упражнения направленные на развитие профессиональной направленностью: освершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткее дистанции освершенствование техники визкого старта собучение техники и тактике протрамм и методов подготовьки для начинающих бегунов совершенствование скоростно-силовых качеств развитие скоростно-силовых качеств обучение техники и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м. развитие скоростно-силовых качеств обучение техники и тактике прохождения дистанции в беге и оттализавания прыжав в длину с разбега обучение техники и тактике прохождения дистанции в беге и оттализавания прыжав в длину с разбега обучение техники и тактике подбора разбега обучение техники и скоростно-силовых качеств развитие силовой выносливости, бет 1000 метров. освоение навыков судейства соревнований дительные пражава длину с разбега освоение навыков судейства соревнований дительные пражава для дительные подбора разбега обучение техники и тактике прохождения дите		5 курс							
Мониториип функционального тестирования организма.	28.	Основы техники безопасности на занятиях различными							
29. Спортивные игры: волейбо. - обучение и совершенствование защитным действиям при блокировании - обучение и совершенствование командным действиям в защите - обучение и совершенствование командным действиям в нападении - обучение и совершенствование командным действиям в нападении - освоение навыков судейства соревнований 30. Риммическая гимнастика(оевушки.) - комплексы агробики с различным темпом и нагрузкой - комплексы силовых упражнений (без отигощений) дли различных групп мышц. - специальные силовые упражнения для мышц шей с отягощениями, с опротивлением партнера, сидя и лежа. - упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья 31. Спортивные игры с профессиональной направленностью: - упражнения направленые на развитие профессионально важных качеств - упражнения житетики: - совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистапции - освоение тренировочных программ и методов подготовки для начинающих бетунов - совершенствование техники низкого старта - обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на бого и 1000 м. - развитие скоростно-силовых качеств - кроссовая подготовка - обучение технике прыжка в длину с разбета - обучение технике наке подбора раз				П3	В	2	-	ВК	T
при блокировании обучение и совершенствование тактике подачи и нападения обучение и совершенствование командным действиям в защите обучение и совершенствование командным действиям в нападении освоение навыков судейства соревнований 70. Ритмическая гимпистики (Ферчики.) комплексы заробики с различным темпом и нагрузкой комплексы силовых упражнений (без отягощений) для различных групп мыши. Итмлетическия гимпистики (Ферчики.) специяльные силовые упражнений (без отягощений) для различных групп мыши. Итмлетическия гимпистики (ферматирам образований образование силовые упражнения для мышц шей с отягощениям, с сопротивлением партнера, сидя и лежа. упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья 71. Томортивлением партнера, сидя и лежа. упражнения направленные на развитие профессиональностью: и пражных качеств зад. Легкая аглетика: совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистаниции освоение тренировочных программ и методов подготовки для начинающих бетунов совершенствование техники высокого старта совершенствование тактики накого старта собучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м. развитие скоростно-силовых качеств кроссовая подтотовка обучение технике прыжка в длину с разбега обучение технике прыжка в длину с разбега обучение техники прыжка в длину совершенствование скоростно-силовых качеств. развитие силовой выпосливости, бет 1000 метров. бет 2000, 3000 м. освоение навыков судейства соревнований 33. Проведение комплекса УГГ с элементами ППФП Выходной контроль	29.								
. • обучение и совершенствование тактике подачи и нападения . • обучение и совершенствование командным действиям в защите . • обучение и совершенствование командным действиям в нападении . • освоение навыков судейства соревнований 30. Ритмическая зимиастики(∂еезрики.) . • комплексы аэробики с различным темпом и нагрузкой . • комплексы силовых упражнений (без отятощений) для различных групп мышпи. Атплетическая зимнастика(∂еезрики.) . • специальные силовые упражнения для мышц шей с отятощений) для различных групп мышпи. Атплетическая зимнастика(онопия.) . • специальные силовые упражнения для мышц шей с отятощениями, с сопротивлением партнера, сидя и лежа • упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья 31. Спортивные игры с профессиональной направленностью: . • упражнения направленные на развитие профессиональностью: . • упражнения направленные на развитие профессионального тыс • упражнения направленные на развитие профессионального тыс • упражнения направленные на развитие профессионального тыс • упражнения направленные на развитие профессионального стырта • совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на коротокие дистаниии . • освоение тренировочных программ и методов подготовки дистаниии . • совершенствование техники высокого старта . • совершенствование техники высокого старта . • обучение техники прыжка в длину с разбега . • обучение и совершенствование технике и подбора разбега и оттаживания прыжка в длину . • совершенствование скоростно-силовых качеств . • развитие силовой выпосливости, бет 1000 метров • освоение навыков судейства соревнований 33. Проведение комплекса УГГ с элементами ППФП — ВихК 34. Выходной контроль									
дения обучение и совершенствование командным действиям в защите - обучение и совершенствование командным действиям в нападелии - освоение навыков судейства соревнований 30. Риммическая гамнастика (резумки.) - комплексы силовых упражнений (без отягощений) для различных групп мыщи. Аплетическая химнастика (робновых упражнений (без отягощений) для различных групп мыщи. Аплетическая химнастика (робновые упражнения для мыщи шей с отягощениями, с сопротивлением партнера, сидя и лежа упражнения для развития силы и гибкости мыши кисти и предплечья 31. Спортивные игры с профессиональной направленностью: Стью: Стью: Стью дажных качеств на короткие дистанции освоение тренировочных программ и методов подготовки для начинающих бегунов - совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции освоение тренировочных программ и методов подготовки для начинающих бегунов - совершенствование техники высокого старта - совершенствование техники высокого старта - обучение техники пактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м развитие скоростно-силовых качеств - развитие спомой выпосляються - обучение и совершенствование технике и подбора разбега - обучение и совершенствование технике и подбора разбега - обучение и совершенствование скоростно-силовых качеств - развитие силовой выпосляюсти, бет 1000 метров освоение навыков судейства соревнований ППФП ПЗ РИ 2 - ТК Д Виходной контроль - выкум од 34. Выкодной контроль									
- обучение и совершенствование командным действиям в защите - обучение и совершенствование командным действиям в нападении - освоение навыков судейства соревнований 30. Ритмическая гимнастика(девушки.) - комплексы силовых упражнений (без отягощений) для различных групп мыши, Атлетическая гимнастика(поющи.) - специальные силовые упражнения для мыши шей с отягощениями, с сопоротивлением партнера, сидя и лежа упражнения для развития силы и гибкости мыши кисти и предплечья 31. Спортивые игры с профессиональной направленностью: - упражнения направленные на развитие профессиональной и предплечья - совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции - освоение трецировочных программ и методов подготов-ки для начинающих бегунов - совершенствование техники низкого старта - обучение техники и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м развитие скоростно-силовых качеств - обучение техники и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м развитие скоростно-силовых качеств - обучение и совершенствование техники пикого старта - обучение и совершенствование техники пикого старта - обучение и совершенствование техники низкого старта - обучение и совершенствование техники пикого старта - обучение и совершенствование техники и подбора разбега - обучение и совершенствование техники и подбора разбега - обучение и совершенствование техники подбора разбега - отализмания прыжка в длину - совершенствование скоростно-силовых качеств - развитие силовой выносливости, бет 1000 метров совершенствование скоростно-силовых качеств - развитие силовой выносливости, бет 1000 метров освоение навыков судейства соревновании ППФП ППВ РИ 2 - ТК ДВихи Вихим Вих									п
защите - обучение и совершенствование командным действиям в нападении - освоение навыков судейства соревнований 30. Ритмическая гимнастика среднизы — комплексы а уобики с различным темпом и нагрузкой - комплексы силовых упражнений (без отягощений) для различных групп мыпи специальные силовые упражнения для мыпиц шен с отягощениям, с сопротивлением партнера, сидя и лежа упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья 31. Спортивные итры с профессиональной направленностью: - упражнения направленные на развитие профессионально важных качеств 32. Легкая атлетика: - совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции - освоение тренировочных программ и методов подготовки и лия начинающих бегунов - совершенствование техники высокого старта - обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м развитие скоростно-силовых качеств - короссовая подготовка - обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м развитие скоростно-силовых качеств - короссовая подготовка - обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге и отталкивания прыжка в длину с разбета - обучение и совершенствование технике и подбора разбета и отталкивания прыжка в длину - совершенствование скоростно-силовых качеств развитие силовой выносливости, бет 1000 метров бег 2000, 3000 м освоение навыков судейства соревнований 33. Проведение комплекса УТГ с элементами ППФП 113 РИ 2 - ТК Д 34. Выходной контроль				П3	T	18	-	TK	Д Т
- обучение и совершенствование командным действиям в нападении - освоение навыков судейства соревнований 30. Риммическая лимнастика(регуники.) - комплексы сидовых упражнений (без отятощений) для различных групп мыши. Атплетическая лимнастика(поноши.) - специальные сидовые упражнения для мыши шей с отягощениями, с сопротивлением партнера, сидя и лежа упражнения для развития силы и тибкости мыши кисти и предплечыя 31. Спортивные игры с профессиональной направленностью: - упражнения направленные на развитие профессиональной ванивальных качеств 32. Легкая атлетика: - совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции - освоение тренировочных программ и методов подготов-ки для начинающих бегунов - совершенствование техники высокого старта - совершенствование техники высокого старта - обучение техники и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м развитие скоростно-силовых качеств - кроссовая подготовка - обучение техники прыжка в длину с разбега - обучение и совершенствование технике и подбора разбега обучение техники прыжка в длину - совершенствование скоростно-силовых качеств - развитие силовой выносливости, бет 1000 метров бет 2000, 3000 м освоение навыков судейства соревнований 33. Проведение комплекса УГГ с элементами ППФП 113 РИ 2 - ТК Д Выходной контроль		-							1
нападении нападении освоение навыков судейства соревнований 30. Ритимическая гимнастика(девушки.) - комплексы аэробики с различным темпом и нагрузкой - комплексы силовых упражнений (без отягощений) для различных групп мышц. Атветическая гимнастика((оноши.) - специальные силовые упражнения для мышц шей с отягощениями, с сопротивлением партнера, сидя и лежа. - упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья 31. Стортивные игры с профессиональной направленностью: - упражнения направленные на развитие профессионально важных качеств - совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции - совоение тренировочных программ и методов подготовки для начинающих бегунов - совершенствование техники низкого старта - обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м. - развитие скоростно-силовых качеств - обучение технике прыжка в длину с разбега - обучение и совершенствование технике и подбора разбега - обучение и совершенствование технике и подбора разбега и отталкивания прыжка в длину - совершенствование скоростно-силовых качеств. - развитие силовой выносливости, бег 1000 метров. - бег 2000, 3000 м. - освоение навыков судейства соревнований 113 РИ 2 - ТК Д 34. Выходной контроль		,							
30. Риммическая лимнастивка (бевушки.) - комплексы арэобики с различным темпом и нагрузкой - комплексы арэобики с различным темпом и нагрузкой - комплексы арэобики с различным темпом и нагрузкой - комплексы силовых упражнений (без отягощений) для различных групп мышц. / / / / / / / / / / / / / / / / / /		-							
30. Риммическая гимнастика (довушки.) - комплексы агробики с различным темпом и нагрузкой - комплексы агробики с различным темпом и нагрузкой - комплексы довых упражнений (без отягощений) для различных групп мышц. - специальные силовые упражнения для мышц шей с отягощениями, с сопротивлением партнера, сидя и лежа. - упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья - упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья - упражнения направленные на развитие профессиональной направленностью: - упражнения направленные на развитие профессиональной направленностью: - совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции - освоение тренировочных программ и методов подготовки для начинающих бегунов - совершенствование техники низкого старта - совершенствование техники высокого старта - обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м. развитие скоростно-силовых качеств - кроссовая подготовка - обучение технике прыжка в длину с разбега - обучение и совершенствование технике и подбора разбега и отталкивания прыжка в длину - совершенствование скоростно-силовых качеств - развитие смороствование скоростно-силовых качеств - развитие смороствование скоростно-силовых качеств - совершенствование скоростно-силовых качеств - обучение и совершенствование технике и подбора разбега и отталкивания прыжка в длину с разбега - обучение и совершенствование технике и подбора разбег		···							
- комплексы аэробики с различным темпом и нагрузкой - комплексы силовых упражнений (без отягощений) для различных групп мышц. Атлетическая гимнастика(юноши.) - специальные силовые упражнения для мышц шей с отягощениями, с сопротивлением партнера, сидя и лежа упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья 31. Спортивные игры с профессиональной направленностью: - упражнения направленые на развитие профессиональной важных качеств 32. Леткая атлетика: - совершенствование скоростно-силовых качеств в бете на короткие дистанции - освоение тренировочных программ и методов подготовки для начинающих бегунов - совершенствование техники низкого старта - собучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м развитие скоростно-силовых качеств - кроссовая подготовка - обучение технике прыжка в длину с разбега - обучение технике прыжка в длину с разбега - обучение технике прыжка в длину - совершенствование скоростно-силовых качеств развитие силовой выносливости, бет 1000 метров бег 2000, 3000 м освоение навыков судейства соревнований 33. Проведение комплекса УГГ с элементами ППФП ПЗ РИ 2 - ТК Д Выхолной контроль	30.								
- комплексы силовых упражнений (без отягощений) для различных групп мыщц. Аталемическая гамнастика (онопил.) - специальные силовые упражнения для мышц шей с отягощениями, с сопротивлением партнера, сидя и лежа. - упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья 31. Спортивные игры с профессиональной направленностью: - упражнения направленные на развитие профессионально важных качеств - совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции - освоение тренировочных программ и методов подготовких для начинающих бетунов - совершенствование техники низкого старта - обучение техники высокого старта - обучение техники прыжка в длину с разбега - обучение техники прыжка в длину с разбега - обучение и совершенствование технике и подбора разбега и отталкивания прыжка в длину - совершенствование скоростно-силовых качеств. - развитие силовой выносливости, бет 1000 метров. - бет 2000, 3000 м. - освоение навыков судейства соревнований 33. Проведение комплекса УГГ с элементами ППФП ПЗ РИ 2 - ТК Д Выходной контроль									
Атмлетическая гимнастика (оноши.) - специальные силовые упражнения для мышц шей с отягощениями, с сопротивлением партнера, сидя и лежа. - упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья ПЗ Т 20 - ТК Д Т 31. Спортивные игры с профессиональной направленностью: - упражнения направленные на развитие профессиональной важных качеств - упражнения направленные на развитие профессиональной важных качеств - совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции - совершенствование техники пизкого старта - совершенствование техники инзкого старта - совершенствование техники высокого старта - обучение техники прыжка в длину с разбега - обучение технике прыжка в длину с разбега - обучение технике прыжка в длину - совершенствование технике и подбора разбега и отталкивания прыжка в длину - совершенствование скоростно-силовых качеств. - развитие силовой выпосливости, бет 1000 метров. - бег 2000, 3000 м. - освоение навыков судейства соревнований ПЗ РИ 2 - ТК Д 34. Выходной контроль									
- специальные силовые упражнения для мышц шеи с отягощениями, с сопротивлением партнера, сидя и лежа упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья 31. Спортивные игры с профессиональной направленностью: - упражнения направленные на развитие профессионально важных качеств 32. Легкая атлетика: - совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции - освоение тренировочных программ и методов подготовки для начинающих бегунов - совершенствование техники низкого старта - обучение техники е тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м развитие скоростно-силовых качеств - кроссовая подготовка - обучение технике прыжка в длину с разбега - обучение технике прыжка в длину с разбега - обучение и совершенствование технике и подбора разбега и отталкивания прыжка в длину - совершенствование скоростно-силовых качеств развитие силовой выносливости, бег 1000 метров бег 2000, 3000 м освоение навыков судейства соревнований 33. Проведение комплекса УГГ с элементами ППФП 113 PИ 2 - ТК Д Выходной контроль		различных групп мышц.							
- спсциальные силовые упражнения для мышц шей с отягощениями, с сопротивлением партнера, сидя и лежа упражнения для развития силы и гибкости мышщ кисти и предплечья 31. Спортивные игры с профессиональной направленностью: - упражнения направленные на развитие профессионально важных качеств - упражнения направленные на развитие профессионально важных качеств - совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции - освоение тренировочных программ и методов подготовки для начинающих бегунов - совершенствование техники низкого старта - совершенствование техники низкого старта - обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м развитие скоростно-силовых качеств - кроссовая подготовка - обучение технике прыжка в длину с разбега - обучение технике прыжка в длину с разбега - обучение и совершенствование техники и подбора разбега и отталкивания прыжка в длину - совершенствование скоростно-силовых качеств развитие силовой выносливости, бег 1000 метров бег 2000, 3000 м освоение навыков судейства соревнований 33. Проведение комплекса УГГ с элементами ППФП ПЗ РИ 2 - ТК Д Выходной контроль		` /		ПЗ	т	20	_	ΤK	
сопротивлением партнера, сидя и лежа упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья 31. Спортивные игры с профессиональной направленностью: - упражнения направленные на развитие профессионально важных качеств - упражнения направленные на развитие профессионально важных качеств - совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции - освоение тренировочных программ и методов подготовки для начинающих бегунов - совершенствование техники низкого старта - совершенствование техники низкого старта - обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м развитие скоростно-силовых качеств - кроссовая подготовка - обучение и совершенствование технике и подбора разбега - обучение и совершенствование технике и подбора разбега и отталкивания прыжка в длину - совершенствование скоростно-силовых качеств развитие силовой выносливости, бег 1000 метров бег 2000, 3000 м освоение навыков судейства соревнований 33. Проведение комплекса УТТ с элементами ППФП ПЗ РИ 2 - ТК Д Выходной контроль				113	1	20	_	110	T
- упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья									
31. Спортивные игры с профессиональной направленностью: - упражнения направленные на развитие профессиональной важных качеств - упражнения направленные на развитие профессиональной важных качеств 32. Легкая атлетика: - совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции - освоение тренировочных программ и методов подготовки для начинающих бегунов - совершенствование техники низкого старта - обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м развитие скоростно-силовых качеств - кроссовая подготовка - обучение технике прыжка в длину с разбега - обучение и совершенствование технике и подбора разбега и отталкивания прыжка в длину - совершенствование скоростно-силовых качеств развитие силовой выносливости, бет 1000 метров бет 2000, 3000 м освоение навыков судейства соревнований 33. Проведение комплекса УГТ с элементами ППФП ПЗ РИ 2 - ТК Д Выходной контроль									
31. Спортивные игры с профессиональной направленностью: - упражнения направленные на развитие профессионально важных качеств 32. Легкая атлетика: - совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции - освоение тренировочных программ и методов подготовки для начинающих бегунов - совершенствование техники низкого старта - совершенствование техники низкого старта - обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м развитие скоростно-силовых качеств - кроссовая подготовка - обучение технике прыжка в длину с разбега - обучение и совершенствование технике и подбора разбега и отталкивания прыжка в длину - совершенствование скоростно-силовых качеств развитие силовой выносливости, бег 1000 метров бег 2000, 3000 м освоение навыков судейства соревнований 33. Проведение комплекса УГГ с элементами ППФП ПЗ РИ 2 - ТК Д Выходной контроль									
стью: - упражнения направленные на развитие профессионально важных качеств ПЗ Т 20 - ТК Д Т 32. Легкая атлетика: - совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции - освоение тренировочных программ и методов подготовки для начинающих бегунов - совершенствование техники низкого старта - обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м. ПЗ Т 20 - ТК Д Т - развитие скоростно-силовых качеств - кроссовая подготовка - обучение технике прыжка в длину с разбега - обучение и совершенствование технике и подбора разбега и отталкивания прыжка в длину - совершенствование скоростно-силовых качеств. - развитие силовой выносливости, бег 1000 метров. - бег 2000, 3000 м. - освоение навыков судейства соревнований 33. Проведение комплекса УГГ с элементами ППФП ПЗ РИ 2 - ТК Д 34. Выходной контроль - ВыхуК 3	21								
- упражнения направленные на развитие профессионально важных качеств 32. Легкая атлетика: - совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции - освоение тренировочных программ и методов подготовки для начинающих бегунов - совершенствование техники низкого старта - совершенствование техники высокого старта - обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м развитие скоростно-силовых качеств - кроссовая подготовка - обучение технике прыжка в длину с разбега - обучение и совершенствование технике и подбора разбега и отталкивания прыжка в длину - совершенствование скоростно-силовых качеств развитие силовой выносливости, бег 1000 метров бег 2000, 3000 м освоение навыков судейства соревнований 33. Проведение комплекса УГГ с элементами ППФП ПЗ РИ 2 - ТК Д Выходной контроль	31.								π
Но важных качеств 1				П3	T	20	-	TK	T
32. Легкая атлетика:									1
- совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции - освоение тренировочных программ и методов подготов-ки для начинающих бегунов - совершенствование техники низкого старта - совершенствование техники высокого старта - обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м развитие скоростно-силовых качеств - кроссовая подготовка - обучение и совершенствование технике и подбора разбега и отталкивания прыжка в длину - совершенствование скоростно-силовых качеств развитие силовой выносливости, бег 1000 метров бег 2000, 3000 м освоение навыков судейства соревнований 33. Проведение комплекса УГГ с элементами ППФП ПЗ РИ 2 - ТК Д Выходной контроль	32.								
на короткие дистанции - освоение тренировочных программ и методов подготов- ки для начинающих бегунов - совершенствование техники низкого старта - совершенствование техники высокого старта - обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м развитие скоростно-силовых качеств - кроссовая подготовка - обучение технике прыжка в длину с разбега - обучение и совершенствование технике и подбора раз- бега и отталкивания прыжка в длину - совершенствование скоростно-силовых качеств развитие силовой выносливости, бег 1000 метров бег 2000, 3000 м освоение навыков судейства соревнований 33. Проведение комплекса УГГ с элементами ППФП ПЗ РИ 2 - ТК Д Выходной контроль	1								
ки для начинающих бегунов - совершенствование техники низкого старта - совершенствование техники высокого старта - обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м развитие скоростно-силовых качеств - кроссовая подготовка - обучение технике прыжка в длину с разбега - обучение и совершенствование технике и подбора разбега и отталкивания прыжка в длину - совершенствование скоростно-силовых качеств развитие силовой выносливости, бег 1000 метров бег 2000, 3000 м освоение навыков судейства соревнований 33. Проведение комплекса УГГ с элементами ППФП ПЗ РИ 2 - ТК Д Знак Выходной контроль	1	=							
ки для начинающих бегунов - совершенствование техники низкого старта - совершенствование техники высокого старта - обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м развитие скоростно-силовых качеств - кроссовая подготовка - обучение технике прыжка в длину с разбега - обучение и совершенствование технике и подбора разбега и отталкивания прыжка в длину - совершенствование скоростно-силовых качеств развитие силовой выносливости, бег 1000 метров бег 2000, 3000 м освоение навыков судейства соревнований 33. Проведение комплекса УГГ с элементами ППФП ПЗ РИ 2 - ТК Д Знак Выходной контроль	1								
- совершенствование техники высокого старта - обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м развитие скоростно-силовых качеств - кроссовая подготовка - обучение технике прыжка в длину с разбега - обучение и совершенствование технике и подбора разбега и отталкивания прыжка в длину - совершенствование скоростно-силовых качеств развитие силовой выносливости, бег 1000 метров бег 2000, 3000 м освоение навыков судейства соревнований 33. Проведение комплекса УГГ с элементами ППФП ПЗ РИ 2 - ТК Д З4. Выходной контроль	1	•							
- обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м развитие скоростно-силовых качеств - кроссовая подготовка - обучение технике прыжка в длину с разбега - обучение и совершенствование технике и подбора разбега и отталкивания прыжка в длину - совершенствование скоростно-силовых качеств развитие силовой выносливости, бег 1000 метров бег 2000, 3000 м освоение навыков судейства соревнований 33. Проведение комплекса УГГ с элементами ППФП ПЗ РИ 2 - ТК Д З4. Выходной контроль	1	=							
беге на 500 и 1000 м. - развитие скоростно-силовых качеств ПЗ Т 20 - ТК Т - кроссовая подготовка - обучение технике прыжка в длину с разбега - обучение и совершенствование технике и подбора разбега и отталкивания прыжка в длину - совершенствование скоростно-силовых качеств. - развитие силовой выносливости, бег 1000 метров. - бег 2000, 3000 м. - освоение навыков судейства соревнований - ТК Д 33. Проведение комплекса УГГ с элементами ППФП ПЗ РИ 2 - ТК Д	1								
- развитие скоростно-силовых качеств - кроссовая подготовка - обучение технике прыжка в длину с разбега - обучение и совершенствование технике и подбора разбега и отталкивания прыжка в длину - совершенствование скоростно-силовых качеств развитие силовой выносливости, бег 1000 метров бег 2000, 3000 м освоение навыков судейства соревнований 33. Проведение комплекса УГГ с элементами ППФП ПЗ РИ 2 - ТК Д З4. Выходной контроль	1								п
- кроссовая подготовка - обучение технике прыжка в длину с разбега - обучение и совершенствование технике и подбора разбега и отталкивания прыжка в длину - совершенствование скоростно-силовых качеств развитие силовой выносливости, бег 1000 метров бег 2000, 3000 м освоение навыков судейства соревнований 33. Проведение комплекса УГГ с элементами ППФП ПЗ РИ 2 - ТК Д З4. Выходной контроль				ПЗ	T	20	-	TK	Д
- обучение технике прыжка в длину с разбега - обучение и совершенствование технике и подбора разбега и отталкивания прыжка в длину - совершенствование скоростно-силовых качеств развитие силовой выносливости, бег 1000 метров бег 2000, 3000 м освоение навыков судейства соревнований 33. Проведение комплекса УГГ с элементами ППФП ПЗ РИ 2 - ТК Д З4. Выходной контроль									1
- обучение и совершенствование технике и подбора разбега и отталкивания прыжка в длину - совершенствование скоростно-силовых качеств развитие силовой выносливости, бег 1000 метров бег 2000, 3000 м освоение навыков судейства соревнований 33. Проведение комплекса УГГ с элементами ППФП ПЗ РИ 2 - ТК Д 34. Выходной контроль									
бега и отталкивания прыжка в длину - совершенствование скоростно-силовых качеств развитие силовой выносливости, бег 1000 метров бег 2000, 3000 м освоение навыков судейства соревнований 33. Проведение комплекса УГГ с элементами ППФП ПЗ РИ 2 - ТК Д 34. Выходной контроль									
- совершенствование скоростно-силовых качеств развитие силовой выносливости, бег 1000 метров бег 2000, 3000 м освоение навыков судейства соревнований 33. Проведение комплекса УГГ с элементами ППФП ПЗ РИ 2 - ТК Д 34. Выходной контроль		•							
- развитие силовой выносливости, бег 1000 метров бег 2000, 3000 м освоение навыков судейства соревнований 33. Проведение комплекса УГГ с элементами ППФП ПЗ РИ 2 - ТК Д 34. Выходной контроль	1								
- бег 2000, 3000 м освоение навыков судейства соревнований 33. Проведение комплекса УГГ с элементами ППФП ПЗ РИ 2 - ТК Д 34. Выходной контроль									
- освоение навыков судейства соревнований 33. Проведение комплекса УГГ с элементами ППФП ПЗ РИ 2 - ТК Д 34. Выходной контроль Выходной контроль	1								
34. Выходной контроль		- освоение навыков судейства соревнований							
I I I I I I I I I I I I I I I I I I I	33.	Проведение комплекса УГГ с элементами ППФП		П3	РИ	2	_	ТК	Д
- проведение комплекса упражнений на развитие силы	34.	Выходной контроль						B. r. V	3
		- проведение комплекса упражнений на развитие силы					_	DHYIL	J

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	-выполнение контрольных тестов по физической подго-							
	товке							
35.	Итого за 5 курс:				82	-		
36.	Всего по дисциплине				328			

Примечание:

Условные обозначения:

Виды аудиторной работы: ПЗ – практическое занятие.

Формы проведения занятий: Т - занятие проводимое в традиционной форме, В- занятие проводимое в форме визуализации, РИ – ролевая игра.

Виды контроля: ВК – входной контроль, ТК – текущий контроль, ВыхК – выходной контроль.

Форма контроля: Π – демонстрация практического навыка, T-тестирование, 3 – зачет.

5. Образовательные технологии

Организация занятий по дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится по видам учебной работы: практические занятия, текущий контроль.

Реализация компетентностного подхода в рамках направления подготовки 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья направленность (профиль) «Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий», предусматривает использование в учебном процессе как традиционных педагогических технологий, так и методов активного обучения для формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Практические занятия проводятся в спортивных залах, залах СМО, на открытых спортивных площадках, лыжной базе, в тире, бассейне.

Целью практических занятий является выработка практических навыков работы с методами и средствами физической культуры и спорта, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, формирование образовательной среды по видам спорта, способствующей удовлетворению познавательных интересов обучающихся, усилению мотивации обучения видам спорта.

Для достижения этих целей используются формы работы - проведение занятий в традиционной форме, в форме визуализации и ролевой игры.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины а) основная литература (библиотека СГАУ)

№	Наименование, ссылка для электронного	Автор(ы)	Место изда-	Используется при
Π/Π	доступа или кол-во экземпляров в библиотеке		ния, изда-	изучении разде-
			тельство, год	лов (из п. 4.3)
1	2	3	4	5
1.	Базовые и новые виды физкультурно-	Ш.3. Хуббиев,	СПб:СПбГУ,	
	спортивной деятельности с методикой трени-	С.М. Лукина,	2018	1-9
	ровки: Учебное пособие	Т.Е. Коваль,		1-9
	http://znanium.com/bookread2.php?book=1000483	Л.В. Ярчиковская		
2.	Элективные курсы по физической культуре и		Москва:Альт	
	спорту. Общая физическая подготовка. Мето-	Мрочко О.Г.	аир МГАВТ,	1-9
	дические рекомендации:	MIPOSKO O.I .	2018	1-9
	http://znanium.com/bookread2.php?book=1010174			

б) дополнительная литература

$N_{\underline{0}}$	Наименование, ссылка для электронного	Автор(ы)	Место изда-	Используется при
Π/Π	доступа или кол-во экземпляров в библиотеке		ния, изда-	изучении разде-
			тельство, год	лов (из п. 4.3)
1	2	3	4	5
1.	Физическая культура: учебно-методическое	Ю.С. Филиппова	Москва:	
	пособие		ИНФРА-М,	1-9
	http://znanium.com/bookread2.php?book=993540		2019	
2.	Физиология физкультурно-оздоровительной	Л.К. Караулова.	Москва:	
	деятельности: учебник		ИНФРА-М,	1-9
	http://znanium.com/bookread2.php?book=976392		2018	
3.	Физическая культура и здоровый образ жизни:	О.В. Морозов,	Москва:	
	учеб.пособие	В.О. Морозов.	ФЛИНТА,	1-9
	http://znanium.com/bookread2.php?book=1036690	•	2015.	

в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Для освоения дисциплины рекомендуются следующие сайты информационноно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- Официальный сайт университета: http://www.sgau.ru/;
- Государственная политика в области образования-Российское образование. Федеральный портал-URL: http://www.edu.ru/index.php?page_id=105
- Официальный сайт Электронной библиотеки диссертаций Российской государственной библиотеки. http://diss.rsl.ru/
- Электронная библиотека: Труды ученых ИГУ. http://ellib.library.isu.ru/index.php

г) периодические издания

1. Научный журнал включен в список ВАК России «Теория и практика физической культуры». - ISSN: 00403601

д) информационные справочные системы и профессиональные базы данных

Для пользования стандартами и нормативными документами рекомендуется применять информационные справочные системы и профессиональные базы данных, доступ к которым организован библиотекой университета через локальную вычислительную сеть.

Для пользования электронными изданиями рекомендуется использовать следующие информационные справочные системы и профессиональные базы данных:

- 1. Научная библиотека университета http://read.sgau.ru/biblioteka/
 Базы данных содержат сведения обо всех видах литературы, поступающей в фонд библиотеки. Более 1400 полнотекстовых документов (учебники, учебные пособия и т.п.). Доступ с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.
- 2. Электронная библиотечная система «Лань» http://e.lanbook.com. Электронная библиотека издательства «Лань» ресурс, включающий в себя как электронные версии книг издательства «Лань», так и коллекции полнотекстовых файлов других российских издательств. После регистрации с компьютера университета доступ с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.
- 3. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» http://ibooks.ru ресурс новейших информационных технологий и учебной лицензионной литературы. Доступ к полному тексту изданий на сайте возможен после авторизации. Пройдя

личную регистрацию в дальнейшем можно работать под своими учетными данными в любой точке, где есть доступ в сеть Интернет.

- 4. Электронно-библиотечная система «Znanium» http:// znanium.com Электронная библиотечная система «Znanium» содержит электронные версии изданий, публикуемых Научно-издательским центром ИНФРА-М, коллекции книг и журналов других российских издательств, а также произведения отдельных авторов. Доступ с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.
- 5. «Университетская библиотека ONLINE» http://www.biblioclub.ru. Электронно-библиотечная система, обеспечивающая доступ к книгам, конспектам лекций, энциклопедиям и словарям, учебникам по различным областям научных знаний, материалам по экспресс-подготовке к экзаменам. После регистрации с компьютера университета доступ с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.
- 6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. http://elibrary.ru. Российский информационный портал в области науки, медицины, технологии и образования. На платформе аккумулируются полные тексты и рефераты научных статей и публикаций. Доступ с любого компьютера, подключенного к сети Интернет. Свободная регистрация.
 - 7. Профессиональная база данных «Министерство спорта РФ»
 - 8. Поисковые интернет-системы Яндекс, Rambler, Google.
- е) информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса:
 - программное обеспечение не предусмотрено программой

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для проведения практических занятий по дисциплине кафедры «Физическая культура» имеются аудитории:

- игровой зал, оснащённый баскетбольной фермой с пластиковым щитом и табло атаки, баскетбольными щитами, воротами для мини футбола, электронным табло, мячами футбольными ,баскетбольными и волейбольными, волейбольным комплектом (стойки, сетка, вышка), гимнастическими скамейками, гимнастическими матами и звукоусилительным комплектом PEAVEYEscort (1).
- бассейн, оснащённый досками для плавания;
- зал СМО, оснащённый гимнастической стенкой и скамейками, мячами, обручами, скакалками, гимнастическими палками, гантелями гимнастическими ковриками, теннисным столом и ракетками;
- зал для занятий дартсом, оснащённый мишенями, дротиками и гребным тренажером «Concept 2»;
- спортивно-стрелковый комплекс, оснащённый оружием, мишенями;
- спортивная площадка, оснащённая воротами для мини-футбола;
- лыжная база, оснащённая лыжами, лыжными ботинками, лыжными палками.

8. Оценочные материалы

Оценочные материалы, сформированные для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Общая физическая подготовка» разработаны на основании следующих документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Минобрнауки РФ от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

Оценочные материалы представлены в приложении 1 к рабочей программе дисциплины и включает в себя:

- перечень компетенций с указание этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

9. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа не предусмотрена учебным планом по направлению подготовки 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья направленность (профиль) «Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий».

10. Методические указания для обучающихся по изучению дисциплины «Общая физическая подготовка»

Методические указания по изучению дисциплины «Общая физическая подготовка» включают в себя:

а. Методические указания по выполнению практических занятий.

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры «Физическая культура» «26» августа 2019 года (протокол № 1).