

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Заболотный, Галина Владимировна

Должность: Директор филиала

Дата подписания: 26.06.2025 12:37:09

Уникальный программный ключ:

476db7d4accb36ef8130172be235477473d63457266ce26b7e9e40f733b8b08

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Самарский государственный технический университет»**

(ФГБОУ ВО «СамГТУ»)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор филиала ФГБОУ ВО  
"СамГТУ" в г. Новокуйбышевске

\_\_\_\_\_ / Г.И. Заболотни

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Б1.В.1.ДВ.01.02 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: спортивная подготовка»

**Код и направление подготовки  
(специальность)**

38.03.01 Экономика

**Направленность (профиль)**

Экономика промышленных предприятий

**Квалификация**

Бакалавр

**Форма обучения**

Очная

**Год начала подготовки**

2025

**Институт / факультет**

Кафедры филиала ФГБОУ ВО "СамГТУ" в г.  
Новокуйбышевске

**Выпускающая кафедра**

кафедра "Экономика и менеджмент" (НФ-  
ЭиМ)

**Кафедра-разработчик**

кафедра "Экономика и менеджмент" (НФ-  
ЭиМ)

**Объем дисциплины, ч. / з.е.**

328 / 0

**Форма контроля (промежуточная  
аттестация)**

Зачет

**Б1.В.1.ДВ.01.02 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: спортивная подготовка»**

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) **38.03.01 Экономика**, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от № 1327 от 12.11.2015 и соответствующего учебного плана.

Разработчик РПД:

Старший преподаватель

(должность, степень, ученое звание)

Е.А Грушанин

(ФИО)

Заведующий кафедрой

А.А. Малафеев, кандидат  
экономических наук, доцент

(ФИО, степень, ученое звание)

**СОГЛАСОВАНО:**

Председатель методического совета  
факультета / института (или учебно-  
методической комиссии)

А.А Малафеев, кандидат  
экономических наук, доцент

(ФИО, степень, ученое звание)

Руководитель образовательной  
программы

А.А. Малафеев, кандидат  
экономических наук, доцент

(ФИО, степень, ученое звание)

## Содержание

|                                                                                                                                                                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....                                                                             | 4  |
| 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....                                                                                                                                                           | 4  |
| 3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся ..... | 4  |
| 4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....                                                              | 5  |
| 4.1 Содержание лекционных занятий .....                                                                                                                                                                                            | 5  |
| 4.2 Содержание лабораторных занятий .....                                                                                                                                                                                          | 5  |
| 4.3 Содержание практических занятий .....                                                                                                                                                                                          | 5  |
| 4.4. Содержание самостоятельной работы .....                                                                                                                                                                                       | 82 |
| 5. Перечень учебной литературы и учебно-методического обеспечения по дисциплине (модулю) .....                                                                                                                                     | 84 |
| 6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения .....                                                            | 85 |
| 7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных, информационно-справочных систем .....                                                                                        | 86 |
| 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....                                                                                                     | 87 |
| 9. Методические материалы .....                                                                                                                                                                                                    | 88 |
| 10. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) .....                                                                                                                                                                            | 89 |

# 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

| Наименование категории (группы) компетенций | Код и наименование компетенции                                                                                                                | Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                     | Результаты обучения (знать, уметь, владеть, соотнесенные с индикаторами достижения компетенции) |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Универсальные компетенции                   |                                                                                                                                               |                                                                                                          |                                                                                                 |
|                                             | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры. |                                                                                                 |

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы: **обязательная часть**

| Код компетенции | Предшествующие дисциплины   | Параллельно осваиваемые дисциплины                                                                                                                                        | Последующие дисциплины                                                   |
|-----------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| УК-7            | Физическая культура и спорт | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка | Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы |

## 3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

| Вид учебной работы                                 | Всего часов / часов в электронной форме | 2 семестр часов / часов в электронной форме | 3 семестр часов / часов в электронной форме | 4 семестр часов / часов в электронной форме | 5 семестр часов / часов в электронной форме | 6 семестр часов / часов в электронной форме |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Аудиторная контактная работа (всего), в том числе: | 240                                     | 48                                          | 48                                          | 48                                          | 48                                          | 48                                          |
| Практические занятия                               | 240                                     | 48                                          | 48                                          | 48                                          | 48                                          | 48                                          |

|                                                     |            |           |           |           |           |           |
|-----------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>Самостоятельная работа (всего), в том числе:</b> | 264        | 72        | 48        | 72        | 48        | 24        |
| подготовка к зачету                                 | 264        | 72        | 48        | 72        | 48        | 24        |
| <b>Итого: час</b>                                   | <b>328</b> | <b>72</b> | <b>64</b> | <b>72</b> | <b>64</b> | <b>56</b> |

#### 4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

| № раздела | Наименование раздела дисциплины | Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы |          |            |            |             |
|-----------|---------------------------------|-----------------------------------------------|----------|------------|------------|-------------|
|           |                                 | ЛЗ                                            | ЛР       | ПЗ         | СРС        | Всего часов |
| 1         | ОФП                             | 0                                             | 0        | 240        | 88         | 328         |
| 2         | ОФП                             | 0                                             | 0        | 240        | 88         | 328         |
| 3         | ОФП                             | 0                                             | 0        | 240        | 88         | 328         |
|           | <b>Итого</b>                    | <b>0</b>                                      | <b>0</b> | <b>720</b> | <b>264</b> | <b>984</b>  |

##### 4.1 Содержание лекционных занятий

Учебные занятия не реализуются.

##### 4.2 Содержание лабораторных занятий

Учебные занятия не реализуются.

##### 4.3 Содержание практических занятий

| № занятия        | Наименование раздела | Тема практического занятия                          | Содержание практического занятия<br>(перечень дидактических единиц:<br>рассматриваемых подтем, вопросов)                                                                                                                                                                                                                                                                             | Количество часов / часов в электронной форме |
|------------------|----------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>2 семестр</b> |                      |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                              |
| 1                | ОФП                  | Практическое занятие № 1. Развитие силовых качеств. | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры. | 2                                            |

|   |     |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |
|---|-----|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 2 | ОФП | Практическое занятие № 2. Развитие общей выносливости.        | 1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 минут. За это время нужно выполнить максимальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать минимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры. | 2 |
| 3 | ОФП | Практическое занятие № 3. Развитие силовых качеств.           | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3 мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка – 3*35. 6. Приседания пистолетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15 раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры                                                                                                                                                                                                                           | 2 |
| 4 | ОФП | Практическое занятие № 4. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1.Разминка. 2. Работаем 12 минут (чем больше раундов, тем лучше): - отжимания с ногами на возвышении – 10 раз; - приседания с выпрыгиванием – 10 раз. Отдых 2 мин 3. Работаем 15 минут (чем больше раундов, тем лучше): - берпи – 10 раз; - V-сит-апы – 15 раз. Отдых 10 мин 4. Повтор п.2 и п.3 Отдых 5 мин. 5. Планка 5 раз по 1 минуте с интервалами на отдых 20 секунд. 6. Заминка, растяжка обязательно! 7. Водные процедуры.                                                                                                                                                                                   | 2 |
| 5 | ОФП | Практическое занятие № 5. Развитие силовых способностей.      | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3 мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Приседания – 5*25-30 раз 4. Выпады – 5*15 раз на каждую ногу 5. Отжимания ноги на возвышенности – 5*25-30 раз 6. Обратные отжимания- 5*20-25 раз 7. Лодочка – 5*25 раз последнее повторение в каждом подходе задержать в статике на 15 сек. 8. Планка - 5*2 мин, отдых между подходами не более 1 мин. 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                                                                                                              | 2 |

|   |     |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|---|-----|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 6 | ОФП | Практическое занятие № 6. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1. Разминка 15 мин. 2. Комплекс упражнений: - Прыжки на месте колени к гру-ди - Отжимания - Складка - Звездочка - Скалолаз - Лодочка - Бег на месте - Пресс - Приседания - Обратные отжимания - Берпи - Велосипед Упражнения выполняются друг за дру-гом по кругу по принципу 10 сек работа, 10 сек отдых. Всего подряд выполняет-ся 50 упражнений. Отдых 5 мин. Еще один круг из 50 упражнений. Отдых 5мин. 3. Заминка, растяжка. 4. Водные процедуры.                                                                                                                                                                  | 2 |
| 7 | ОФП | Практическое занятие № 7. Развитие силовых качеств.           | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |
| 8 | ОФП | Практическое занятие № 8. Развитие общей выносливости.        | 1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 ми-нут. За это время нужно выполнить мак-симальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подхо-дами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать ми-нимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры. | 2 |
| 9 | ОФП | Практическое занятие № 9. Развитие силовых качеств.           | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка –3*35. 6. Приседания пистолетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры                                                                                                                                                                                                                                  | 2 |

|    |     |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
|----|-----|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 10 | ОФП | Практическое занятие № 10. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1.Разминка. 2. Работаем 12 минут (чем больше раундов, тем лучше): - отжимания с ногами на возвышении – 10 раз; - приседания с выпрыгиванием – 10 раз. Отдых 2 мин 3. Работаем 15 минут (чем больше раундов, тем лучше): - берпи – 10 раз; - V-сит-апы – 15 раз. Отдых 10мин 4. Повтор п.2 и п.3 Отдых 5 мин. 5. Планка 5 раз по 1 минуте с интервалами на отдых 20 секунд. 6. Заминка, растяжка обязательно! 7. Водные процедуры.                       | 2 |
| 11 | ОФП | Практическое занятие № 11. Развитие силовых способностей.      | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Приседания – 5*25-30 раз 4. Выпады – 5*15 раз на каждую ногу 5. Отжимания ноги на возвышенности – 5*25-30 раз 6. Обратные отжимания- 5*20-25 раз 7. Лодочка – 5*25 раз последнее повторение в каждом подходе задержать в статике на 15 сек. 8. Планка - 5*2мин, отдых между подходами не более 1мин. 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.    | 2 |
| 12 | ОФП | Практическое занятие № 12. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1. Разминка 15 мин. 2. Комплекс упражнений: - Прыжки на месте колени к гру-ди - Отжимания - Складка - Звездочка - Скалолаз - Лодочка - Бег на месте - Пресс - Приседания - Обратные отжимания - Берпи - Велосипед Упражнения выполняются друг за дру-гом по кругу по принципу 10 сек работа, 10 сек отдых. Всего подряд выполняет-ся 50 упражнений. Отдых 5 мин. Еще один круг из 50 упражнений. Отдых 5мин. 3. Заминка, растяжка. 4. Водные процедуры. | 2 |
| 13 | ОФП | Практическое занятие № 13. Развитие силовых качеств.           | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                    | 2 |

|    |     |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |
|----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 14 | ОФП | Практическое занятие № 14. Развитие общей выносливости.                                                      | 1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 минут. За это время нужно выполнить максимальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать минимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры. | 2 |
| 15 | ОФП | Практическое занятие № 15. Развитие силовых качеств.                                                         | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3 мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка – 3*35. 6. Приседания пистолетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15 раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры                                                                                                                                                                                                                           | 2 |
| 16 | ОФП | Практическое занятие № 16. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, упражнения с гимнастической палкой (комплекс в положении стоя). Развитие гибкости и подвижности суставов. ОКГ. ЛФК III. Заключительная часть: растяжка с палками, упражнения на расслабление.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 |
| 17 | ОФП | Практическое занятие № 17. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, танцевальные упражнения, упражнения с гимнастическими палками (комплекс, в положении лежа; в парах). ОКГ. Дальнейшее обучение технике спортивной ходьбы Подвижная игра с элементами строевых упражнений. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление, расслабление и растяжку.                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 |
| 18 | ОФП | Практическое занятие № 18. 1. Развитие двигательной активности. 2. Общая физическая подготовка.              | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, упражнения в движении, дыхательные упражнения, ОРУ, подвижные игры. ОКГ. Дальнейшее обучение технике равномерного бега. Обучение технике низкого старта. Подвижная игра. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 |

|    |     |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |
|----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 19 | ОФП | Практическое занятие № 19. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, упражнения с гантелями, упражнения, укрепляющие мышцы рук, упражнения, укрепляющие мышцы плеч, спины, пресса. ОКГ. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Подвижная игра. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление, расслабление и растяжку.                                                                                          | 2 |
| 20 | ОФП | Практическое занятие № 20. 1. Развитие общей выносливости.                                                   | I. Организационная часть. II. Основная часть: кардиоаэробика. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике хватки ракетки. ЛФК. III. Заключительная часть: стретчинг, восстановление.                                                                                                                                                                                                           | 2 |
| 21 | ОФП | Практическое занятие № 21. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, дыхательные упражнения, ОРУ, корректирующие упражнения на тренажерах («круговая» в два подхода). ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике стойки и перемещений. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку, восстановление.                                                                                          | 2 |
| 22 | ОФП | Практическое занятие № 22. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, упражнения в движении, ОРУ, «круговая» тренировка на тренажерах в два подхода, упражнения на фитболах. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике подач. ЛФК. III. Заключительная часть: растяжка в парах, восстанавливающие упражнения, дневник самоконтроля.                                                                     | 2 |
| 23 | ОФП | Практическое занятие № 23. 1. Развитие гибкости и подвижности суставов. 2. Общая физическая подготовка.      | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба с различными движениями рук во всех суставах, бег в среднем темпе (приставным шагом, передвижение боком, с захлестыванием голени, подъем бедра), ОРУ, суставная гимнастика в сочетании с дыхательной гимнастикой. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике ударов. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление. | 2 |

|     |     |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|-----|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 24  | ОФП | Практическое занятие № 24. 1. Укрепление сердечно-сосудистой системы, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. 2. Общая физическая подготовка. | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, приставной шаг, бег с подъемом бедра, захлестом голени и т.д., ходьба, упражнения в движении, дыхательные упражнения, упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы, подвижные игры. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение индивидуальной технике и тактике игры. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.                                                                                                                                                                            | 2 |
| 121 | ОФП | Практическое занятие № 1. Развитие силовых качеств.                                                                                                 | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |
| 122 | ОФП | Практическое занятие № 2. Развитие общей выносливости.                                                                                              | 1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 ми-нут. За это время нужно выполнить мак-симальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подхо-дами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать ми-нимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры. | 2 |
| 123 | ОФП | Практическое занятие № 3. Развитие силовых качеств.                                                                                                 | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка –3*35. 6. Приседания пистолетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры                                                                                                                                                                                                                                  | 2 |

|     |     |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
|-----|-----|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 124 | ОФП | Практическое занятие № 4. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1.Разминка. 2. Работаем 12 минут (чем больше раундов, тем лучше): - отжимания с ногами на возвышении – 10 раз; - приседания с выпрыгиванием – 10 раз. Отдых 2 мин 3. Работаем 15 минут (чем больше раундов, тем лучше): - берпи – 10 раз; - V-сит-апы – 15 раз. Отдых 10мин 4. Повтор п.2 и п.3 Отдых 5 мин. 5. Планка 5 раз по 1 минуте с интервалами на отдых 20 секунд. 6. Заминка, растяжка обязательно! 7. Водные процедуры.                       | 2 |
| 125 | ОФП | Практическое занятие № 5. Развитие силовых способностей.      | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Приседания – 5*25-30 раз 4. Выпады – 5*15 раз на каждую ногу 5. Отжимания ноги на возвышенности – 5*25-30 раз 6. Обратные отжимания- 5*20-25 раз 7. Лодочка – 5*25 раз последнее повторение в каждом подходе задержать в статике на 15 сек. 8. Планка - 5*2мин, отдых между подходами не более 1мин. 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.    | 2 |
| 126 | ОФП | Практическое занятие № 6. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1. Разминка 15 мин. 2. Комплекс упражнений: - Прыжки на месте колени к гру-ди - Отжимания - Складка - Звездочка - Скалолаз - Лодочка - Бег на месте - Пресс - Приседания - Обратные отжимания - Берпи - Велосипед Упражнения выполняются друг за дру-гом по кругу по принципу 10 сек работа, 10 сек отдых. Всего подряд выполняет-ся 50 упражнений. Отдых 5 мин. Еще один круг из 50 упражнений. Отдых 5мин. 3. Заминка, растяжка. 4. Водные процедуры. | 2 |
| 127 | ОФП | Практическое занятие № 7. Развитие силовых качеств.           | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                    | 2 |

|     |     |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |
|-----|-----|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 128 | ОФП | Практическое занятие № 8. Развитие общей выносливости.         | 1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 минут. За это время нужно выполнить максимальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать минимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры. | 2 |
| 129 | ОФП | Практическое занятие № 9. Развитие силовых качеств.            | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3 мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка – 3*35. 6. Приседания пистолетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15 раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры                                                                                                                                                                                                                           | 2 |
| 130 | ОФП | Практическое занятие № 10. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1.Разминка. 2. Работаем 12 минут (чем больше раундов, тем лучше): - отжимания с ногами на возвышении – 10 раз; - приседания с выпрыгиванием – 10 раз. Отдых 2 мин 3. Работаем 15 минут (чем больше раундов, тем лучше): - берпи – 10 раз; - V-сит-апы – 15 раз. Отдых 10 мин 4. Повтор п.2 и п.3 Отдых 5 мин. 5. Планка 5 раз по 1 минуте с интервалами на отдых 20 секунд. 6. Заминка, растяжка обязательно! 7. Водные процедуры.                                                                                                                                                                                   | 2 |
| 131 | ОФП | Практическое занятие № 11. Развитие силовых способностей.      | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3 мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Приседания – 5*25-30 раз 4. Выпады – 5*15 раз на каждую ногу 5. Отжимания ноги на возвышенности – 5*25-30 раз 6. Обратные отжимания- 5*20-25 раз 7. Лодочка – 5*25 раз последнее повторение в каждом подходе задержать в статике на 15 сек. 8. Планка - 5*2 мин, отдых между подходами не более 1 мин. 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                                                                                                              | 2 |

|     |     |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|-----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 132 | ОФП | Практическое занятие № 12. Развитие скоростно-силовых качеств.                                               | 1. Разминка 15 мин. 2. Комплекс упражнений: - Прыжки на месте колени к гру-ди - Отжимания - Складка - Звездочка - Скалолаз - Лодочка - Бег на месте - Пресс - Приседания - Обратные отжимания - Берпи - Велосипед Упражнения выполняются друг за дру-гом по кругу по принципу 10 сек работа, 10 сек отдых. Всего подряд выполняет-ся 50 упражнений. Отдых 5 мин. Еще один круг из 50 упражнений. Отдых 5мин. 3. Заминка, растяжка. 4. Водные процедуры.                                                                                                                                                                  | 2 |
| 133 | ОФП | Практическое занятие № 13. Развитие силовых качеств.                                                         | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |
| 134 | ОФП | Практическое занятие № 14. Развитие общей выносливости.                                                      | 1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 ми-нут. За это время нужно выполнить мак-симальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подхо-дами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать ми-нимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры. | 2 |
| 135 | ОФП | Практическое занятие № 15. Развитие силовых качеств.                                                         | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка –3*35. 6. Приседания пистолетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры                                                                                                                                                                                                                                  | 2 |
| 136 | ОФП | Практическое занятие № 16. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, упражнения с гимнастической палкой (комплекс в положении стоя). Развитие гибкости и подвижности суставов. ОКГ. ЛФК III. Заключительная часть: растяжка с палками, упражнения на расслабление.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2 |

|     |     |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
|-----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 137 | ОФП | Практическое занятие № 17. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, танцевальные упражнения, упражнения с гимнастическими палками (комплекс, в положении лежа; в парах). ОКГ. Дальнейшее обучение технике спортивной ходьбы. Подвижная игра с элементами строевых упражнений. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление, расслабление и растяжку.  | 2 |
| 138 | ОФП | Практическое занятие № 18. 1. Развитие двигательной активности. 2. Общая физическая подготовка.              | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, упражнения в движении, дыхательные упражнения, ОРУ, подвижные игры. ОКГ. Дальнейшее обучение технике равномерного бега. Обучение технике низкого старта. Подвижная игра. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление.                                                            | 2 |
| 139 | ОФП | Практическое занятие № 19. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, упражнения с гантелями, упражнения, укрепляющие мышцы рук, упражнения, укрепляющие мышцы плеч, спины, пресса. ОКГ. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Подвижная игра. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление, расслабление и растяжку.                      | 2 |
| 140 | ОФП | Практическое занятие № 20. 1. Развитие общей выносливости.                                                   | I. Организационная часть. II. Основная часть: кардиоаэробика. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике хватки ракетки. ЛФК. III. Заключительная часть: стретчинг, восстановление.                                                                                                                                       | 2 |
| 141 | ОФП | Практическое занятие № 21. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, дыхательные упражнения, ОРУ, корректирующие упражнения на тренажерах («круговая» в два подхода). ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике стойки и перемещений. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку, восстановление.                      | 2 |
| 142 | ОФП | Практическое занятие № 22. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, упражнения в движении, ОРУ, «круговая» тренировка на тренажерах в два подхода, упражнения на фитболах. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике подач. ЛФК. III. Заключительная часть: растяжка в парах, восстанавливающие упражнения, дневник самоконтроля. | 2 |

|     |     |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|-----|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 143 | ОФП | Практическое занятие № 23. 1. Развитие гибкости и подвижности суставов. 2. Общая физическая подготовка.                                             | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба с различными движениями рук во всех суставах, бег в среднем темпе (приставным шагом, передвижение боком, с захлестыванием голени, подъем бедра), ОРУ, суставная гимнастика в сочетании с дыхательной гимнастикой. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике ударов. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.                                                                                                                                                                                         | 2 |
| 144 | ОФП | Практическое занятие № 24. 1. Укрепление сердечно-сосудистой системы, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. 2. Общая физическая подготовка. | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, приставной шаг, бег с подъемом бедра, захлестом голени и т.д., ходьба, упражнения в движении, дыхательные упражнения, упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы, подвижные игры. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение индивидуальной технике и тактике игры. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.                                                                                                                                                                            | 2 |
| 241 | ОФП | Практическое занятие № 1. Развитие силовых качеств.                                                                                                 | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |
| 242 | ОФП | Практическое занятие № 2. Развитие общей выносливости.                                                                                              | 1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 ми-нут. За это время нужно выполнить мак-симальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подхо-дами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать ми-нимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры. | 2 |

|     |     |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
|-----|-----|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 243 | ОФП | Практическое занятие № 3. Развитие силовых качеств.           | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка –3*35. 6. Приседания пистолетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры                                                                 | 2 |
| 244 | ОФП | Практическое занятие № 4. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1.Разминка. 2. Работаем 12 минут (чем больше раундов, тем лучше): - отжимания с ногами на возвышении – 10 раз; - приседания с выпрыгиванием – 10 раз. Отдых 2 мин 3. Работаем 15 минут (чем больше раундов, тем лучше): - берпи – 10 раз; - V-сит-апы – 15 раз. Отдых 10мин 4. Повтор п.2 и п.3 Отдых 5 мин. 5. Планка 5 раз по 1 минуте с интервалами на отдых 20 секунд. 6. Заминка, растяжка обязательно! 7. Водные процедуры.                       | 2 |
| 245 | ОФП | Практическое занятие № 5. Развитие силовых способностей.      | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Приседания – 5*25-30 раз 4. Выпады – 5*15 раз на каждую ногу 5. Отжимания ноги на возвышенности – 5*25-30 раз 6. Обратные отжимания– 5*20-25 раз 7. Лодочка – 5*25 раз последнее повторение в каждом подходе задержать в статике на 15 сек. 8. Планка - 5*2мин, отдых между подходами не более 1мин. 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.    | 2 |
| 246 | ОФП | Практическое занятие № 6. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1. Разминка 15 мин. 2. Комплекс упражнений: - Прыжки на месте колени к гру-ди - Отжимания - Складка - Звездочка - Скалолаз - Лодочка - Бег на месте - Пресс - Приседания - Обратные отжимания - Берпи - Велосипед Упражнения выполняются друг за дру-гом по кругу по принципу 10 сек работа, 10 сек отдых. Всего подряд выполняет-ся 50 упражнений. Отдых 5 мин. Еще один круг из 50 упражнений. Отдых 5мин. 3. Заминка, растяжка. 4. Водные процедуры. | 2 |
| 247 | ОФП | Практическое занятие № 7. Развитие силовых качеств.           | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                    | 2 |

|     |     |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |
|-----|-----|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 248 | ОФП | Практическое занятие № 8. Развитие общей выносливости.         | 1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 минут. За это время нужно выполнить максимальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать минимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры. | 2 |
| 249 | ОФП | Практическое занятие № 9. Развитие силовых качеств.            | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3 мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка – 3*35. 6. Приседания пистолетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15 раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры                                                                                                                                                                                                                           | 2 |
| 250 | ОФП | Практическое занятие № 10. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1.Разминка. 2. Работаем 12 минут (чем больше раундов, тем лучше): - отжимания с ногами на возвышении – 10 раз; - приседания с выпрыгиванием – 10 раз. Отдых 2 мин 3. Работаем 15 минут (чем больше раундов, тем лучше): - берпи – 10 раз; - V-сит-апы – 15 раз. Отдых 10 мин 4. Повтор п.2 и п.3 Отдых 5 мин. 5. Планка 5 раз по 1 минуте с интервалами на отдых 20 секунд. 6. Заминка, растяжка обязательно! 7. Водные процедуры.                                                                                                                                                                                   | 2 |
| 251 | ОФП | Практическое занятие № 11. Развитие силовых способностей.      | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3 мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Приседания – 5*25-30 раз 4. Выпады – 5*15 раз на каждую ногу 5. Отжимания ноги на возвышенности – 5*25-30 раз 6. Обратные отжимания- 5*20-25 раз 7. Лодочка – 5*25 раз последнее повторение в каждом подходе задержать в статике на 15 сек. 8. Планка - 5*2 мин, отдых между подходами не более 1 мин. 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                                                                                                              | 2 |

|     |     |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|-----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 252 | ОФП | Практическое занятие № 12. Развитие скоростно-силовых качеств.                                               | 1. Разминка 15 мин. 2. Комплекс упражнений: - Прыжки на месте колени к гру-ди - Отжимания - Складка - Звездочка - Скалолаз - Лодочка - Бег на месте - Пресс - Приседания - Обратные отжимания - Берпи - Велосипед Упражнения выполняются друг за дру-гом по кругу по принципу 10 сек работа, 10 сек отдых. Всего подряд выполняет-ся 50 упражнений. Отдых 5 мин. Еще один круг из 50 упражнений. Отдых 5мин. 3. Заминка, растяжка. 4. Водные процедуры.                                                                                                                                                                  | 2 |
| 253 | ОФП | Практическое занятие № 13. Развитие силовых качеств.                                                         | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |
| 254 | ОФП | Практическое занятие № 14. Развитие общей выносливости.                                                      | 1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 ми-нут. За это время нужно выполнить мак-симальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подхо-дами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать ми-нимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры. | 2 |
| 255 | ОФП | Практическое занятие № 15. Развитие силовых качеств.                                                         | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка –3*35. 6. Приседания пистолетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры                                                                                                                                                                                                                                  | 2 |
| 256 | ОФП | Практическое занятие № 16. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, упражнения с гимнастической палкой (комплекс в положении стоя). Развитие гибкости и подвижности суставов. ОКГ. ЛФК III. Заключительная часть: растяжка с палками, упражнения на расслабление.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2 |

|     |     |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
|-----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 257 | ОФП | Практическое занятие № 17. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, танцевальные упражнения, упражнения с гимнастическими палками (комплекс, в положении лежа; в парах). ОКГ. Дальнейшее обучение технике спортивной ходьбы Подвижная игра с элементами строевых упражнений. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление, расслабление и растяжку.   | 2 |
| 258 | ОФП | Практическое занятие № 18. 1. Развитие двигательной активности. 2. Общая физическая подготовка.              | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, упражнения в движении, дыхательные упражнения, ОРУ, подвижные игры. ОКГ. Дальнейшее обучение технике равномерного бега. Обучение технике низкого старта. Подвижная игра. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление.                                                            | 2 |
| 259 | ОФП | Практическое занятие № 19. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, упражнения с гантелями, упражнения, укрепляющие мышцы рук, упражнения, укрепляющие мышцы плеч, спины, пресса. ОКГ. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Подвижная игра. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление, расслабление и растяжку.                      | 2 |
| 260 | ОФП | Практическое занятие № 20. 1. Развитие общей выносливости.                                                   | I. Организационная часть. II. Основная часть: кардиоаэробика. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике хватки ракетки. ЛФК. III. Заключительная часть: стретчинг, восстановление.                                                                                                                                       | 2 |
| 261 | ОФП | Практическое занятие № 21. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, дыхательные упражнения, ОРУ, корректирующие упражнения на тренажерах («круговая» в два подхода). ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике стойки и перемещений. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку, восстановление.                      | 2 |
| 262 | ОФП | Практическое занятие № 22. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, упражнения в движении, ОРУ, «круговая» тренировка на тренажерах в два подхода, упражнения на фитболах. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике подач. ЛФК. III. Заключительная часть: растяжка в парах, восстанавливающие упражнения, дневник самоконтроля. | 2 |

|                          |     |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |
|--------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 263                      | ОФП | Практическое занятие № 23. 1. Развитие гибкости и подвижности суставов. 2. Общая физическая подготовка.                                             | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба с различными движениями рук во всех суставах, бег в среднем темпе (приставным шагом, передвижение боком, с захлестыванием голени, подъем бедра), ОРУ, суставная гимнастика в сочетании с дыхательной гимнастикой. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике ударов. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.                                                                                                                                                                                         | 2          |
| 264                      | ОФП | Практическое занятие № 24. 1. Укрепление сердечно-сосудистой системы, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. 2. Общая физическая подготовка. | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, приставной шаг, бег с подъемом бедра, захлестом голени и т.д., ходьба, упражнения в движении, дыхательные упражнения, упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы, подвижные игры. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение индивидуальной технике и тактике игры. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.                                                                                                                                                                            | 2          |
| <b>Итого за семестр:</b> |     |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>144</b> |
| <b>3 семестр</b>         |     |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |
| 25                       | ОФП | Практическое занятие № 1. Развитие силовых качеств.                                                                                                 | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                                                                                                                                                                                     | 2          |
| 26                       | ОФП | Практическое занятие № 2. Развитие общей выносливости.                                                                                              | 1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 ми-нут. За это время нужно выполнить мак-симальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подхо-дами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать ми-нимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры. | 2          |

|    |     |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
|----|-----|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 27 | ОФП | Практическое занятие № 3. Развитие силовых качеств.           | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка –3*35. 6. Приседания пистолетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры                                                                 | 2 |
| 28 | ОФП | Практическое занятие № 4. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1.Разминка. 2. Работаем 12 минут (чем больше раундов, тем лучше): - отжимания с ногами на возвышении – 10 раз; - приседания с выпрыгиванием – 10 раз. Отдых 2 мин 3. Работаем 15 минут (чем больше раундов, тем лучше): - берпи – 10 раз; - V-сит-апы – 15 раз. Отдых 10мин 4. Повтор п.2 и п.3 Отдых 5 мин. 5. Планка 5 раз по 1 минуте с интервалами на отдых 20 секунд. 6. Заминка, растяжка обязательно! 7. Водные процедуры.                       | 2 |
| 29 | ОФП | Практическое занятие № 5. Развитие силовых способностей.      | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Приседания – 5*25-30 раз 4. Выпады – 5*15 раз на каждую ногу 5. Отжимания ноги на возвышенности – 5*25-30 раз 6. Обратные отжимания– 5*20-25 раз 7. Лодочка – 5*25 раз последнее повторение в каждом подходе задержать в статике на 15 сек. 8. Планка - 5*2мин, отдых между подходами не более 1мин. 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.    | 2 |
| 30 | ОФП | Практическое занятие № 6. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1. Разминка 15 мин. 2. Комплекс упражнений: - Прыжки на месте колени к гру-ди - Отжимания - Складка - Звездочка - Скалолаз - Лодочка - Бег на месте - Пресс - Приседания - Обратные отжимания - Берпи - Велосипед Упражнения выполняются друг за дру-гом по кругу по принципу 10 сек работа, 10 сек отдых. Всего подряд выполняет-ся 50 упражнений. Отдых 5 мин. Еще один круг из 50 упражнений. Отдых 5мин. 3. Заминка, растяжка. 4. Водные процедуры. | 2 |
| 31 | ОФП | Практическое занятие № 7. Развитие силовых качеств.           | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                    | 2 |

|    |     |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |
|----|-----|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 32 | ОФП | Практическое занятие № 8. Развитие общей выносливости.         | 1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 минут. За это время нужно выполнить максимальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать минимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры. | 2 |
| 33 | ОФП | Практическое занятие № 9. Развитие силовых качеств.            | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3 мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка – 3*35. 6. Приседания пистолетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15 раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры                                                                                                                                                                                                                           | 2 |
| 34 | ОФП | Практическое занятие № 10. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1.Разминка. 2. Работаем 12 минут (чем больше раундов, тем лучше): - отжимания с ногами на возвышении – 10 раз; - приседания с выпрыгиванием – 10 раз. Отдых 2 мин 3. Работаем 15 минут (чем больше раундов, тем лучше): - берпи – 10 раз; - V-сит-апы – 15 раз. Отдых 10 мин 4. Повтор п.2 и п.3 Отдых 5 мин. 5. Планка 5 раз по 1 минуте с интервалами на отдых 20 секунд. 6. Заминка, растяжка обязательно! 7. Водные процедуры.                                                                                                                                                                                   | 2 |
| 35 | ОФП | Практическое занятие № 11. Развитие силовых способностей.      | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3 мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Приседания – 5*25-30 раз 4. Выпады – 5*15 раз на каждую ногу 5. Отжимания ноги на возвышенности – 5*25-30 раз 6. Обратные отжимания- 5*20-25 раз 7. Лодочка – 5*25 раз последнее повторение в каждом подходе задержать в статике на 15 сек. 8. Планка - 5*2 мин, отдых между подходами не более 1 мин. 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                                                                                                              | 2 |

|    |     |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 36 | ОФП | Практическое занятие № 12. Развитие скоростно-силовых качеств.                                               | 1. Разминка 15 мин. 2. Комплекс упражнений: - Прыжки на месте колени к гру-ди - Отжимания - Складка - Звездочка - Скалолаз - Лодочка - Бег на месте - Пресс - Приседания - Обратные отжимания - Берпи - Велосипед Упражнения выполняются друг за дру-гом по кругу по принципу 10 сек работа, 10 сек отдых. Всего подряд выполняет-ся 50 упражнений. Отдых 5 мин. Еще один круг из 50 упражнений. Отдых 5мин. 3. Заминка, растяжка. 4. Водные процедуры.                                                                                                                                                                  | 2 |
| 37 | ОФП | Практическое занятие № 13. Развитие силовых качеств.                                                         | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |
| 38 | ОФП | Практическое занятие № 14. Развитие общей выносливости.                                                      | 1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 ми-нут. За это время нужно выполнить мак-симальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подхо-дами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать ми-нимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры. | 2 |
| 39 | ОФП | Практическое занятие № 15. Развитие силовых качеств.                                                         | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка –3*35. 6. Приседания пистолетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры                                                                                                                                                                                                                                  | 2 |
| 40 | ОФП | Практическое занятие № 16. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, упражнения с гимнастической палкой (комплекс в положении стоя). Развитие гибкости и подвижности суставов. ОКГ. ЛФК III. Заключительная часть: растяжка с палками, упражнения на расслабление.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2 |

|    |     |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
|----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 41 | ОФП | Практическое занятие № 17. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, танцевальные упражнения, упражнения с гимнастическими палками (комплекс, в положении лежа; в парах). ОКГ. Дальнейшее обучение технике спортивной ходьбы Подвижная игра с элементами строевых упражнений. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление, расслабление и растяжку.   | 2 |
| 42 | ОФП | Практическое занятие № 18. 1. Развитие двигательной активности. 2. Общая физическая подготовка.              | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, упражнения в движении, дыхательные упражнения, ОРУ, подвижные игры. ОКГ. Дальнейшее обучение технике равномерного бега. Обучение технике низкого старта. Подвижная игра. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление.                                                            | 2 |
| 43 | ОФП | Практическое занятие № 19. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, упражнения с гантелями, упражнения, укрепляющие мышцы рук, упражнения, укрепляющие мышцы плеч, спины, пресса. ОКГ. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Подвижная игра. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление, расслабление и растяжку.                      | 2 |
| 44 | ОФП | Практическое занятие № 20. 1. Развитие общей выносливости.                                                   | I. Организационная часть. II. Основная часть: кардиоаэробика. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике хватки ракетки. ЛФК. III. Заключительная часть: стретчинг, восстановление.                                                                                                                                       | 2 |
| 45 | ОФП | Практическое занятие № 21. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, дыхательные упражнения, ОРУ, корректирующие упражнения на тренажерах («круговая» в два подхода). ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике стойки и перемещений. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку, восстановление.                      | 2 |
| 46 | ОФП | Практическое занятие № 22. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, упражнения в движении, ОРУ, «круговая» тренировка на тренажерах в два подхода, упражнения на фитболах. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике подач. ЛФК. III. Заключительная часть: растяжка в парах, восстанавливающие упражнения, дневник самоконтроля. | 2 |

|     |     |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|-----|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 47  | ОФП | Практическое занятие № 23. 1. Развитие гибкости и подвижности суставов. 2. Общая физическая подготовка.                                             | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба с различными движениями рук во всех суставах, бег в среднем темпе (приставным шагом, передвижение боком, с захлестыванием голени, подъем бедра), ОРУ, суставная гимнастика в сочетании с дыхательной гимнастикой. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике ударов. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.                                                                                                                                                                                         | 2 |
| 48  | ОФП | Практическое занятие № 24. 1. Укрепление сердечно-сосудистой системы, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. 2. Общая физическая подготовка. | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, приставной шаг, бег с подъемом бедра, захлестом голени и т.д., ходьба, упражнения в движении, дыхательные упражнения, упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы, подвижные игры. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение индивидуальной технике и тактике игры. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.                                                                                                                                                                            | 2 |
| 145 | ОФП | Практическое занятие № 1. Развитие силовых качеств.                                                                                                 | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |
| 146 | ОФП | Практическое занятие № 2. Развитие общей выносливости.                                                                                              | 1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 ми-нут. За это время нужно выполнить мак-симальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подхо-дами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать ми-нимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры. | 2 |

|     |     |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
|-----|-----|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 147 | ОФП | Практическое занятие № 3. Развитие силовых качеств.           | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка –3*35. 6. Приседания пистолетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры                                                                 | 2 |
| 148 | ОФП | Практическое занятие № 4. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1.Разминка. 2. Работаем 12 минут (чем больше раундов, тем лучше): - отжимания с ногами на возвышении – 10 раз; - приседания с выпрыгиванием – 10 раз. Отдых 2 мин 3. Работаем 15 минут (чем больше раундов, тем лучше): - берпи – 10 раз; - V-сит-апы – 15 раз. Отдых 10мин 4. Повтор п.2 и п.3 Отдых 5 мин. 5. Планка 5 раз по 1 минуте с интервалами на отдых 20 секунд. 6. Заминка, растяжка обязательно! 7. Водные процедуры.                       | 2 |
| 149 | ОФП | Практическое занятие № 5. Развитие силовых способностей.      | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Приседания – 5*25-30 раз 4. Выпады – 5*15 раз на каждую ногу 5. Отжимания ноги на возвышенности – 5*25-30 раз 6. Обратные отжимания– 5*20-25 раз 7. Лодочка – 5*25 раз последнее повторение в каждом подходе задержать в статике на 15 сек. 8. Планка - 5*2мин, отдых между подходами не более 1мин. 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.    | 2 |
| 150 | ОФП | Практическое занятие № 6. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1. Разминка 15 мин. 2. Комплекс упражнений: - Прыжки на месте колени к гру-ди - Отжимания - Складка - Звездочка - Скалолаз - Лодочка - Бег на месте - Пресс - Приседания - Обратные отжимания - Берпи - Велосипед Упражнения выполняются друг за дру-гом по кругу по принципу 10 сек работа, 10 сек отдых. Всего подряд выполняет-ся 50 упражнений. Отдых 5 мин. Еще один круг из 50 упражнений. Отдых 5мин. 3. Заминка, растяжка. 4. Водные процедуры. | 2 |
| 151 | ОФП | Практическое занятие № 7. Развитие силовых качеств.           | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                    | 2 |

|     |     |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |
|-----|-----|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 152 | ОФП | Практическое занятие № 8. Развитие общей выносливости.         | 1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 минут. За это время нужно выполнить максимальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать минимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры. | 2 |
| 153 | ОФП | Практическое занятие № 9. Развитие силовых качеств.            | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3 мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка – 3*35. 6. Приседания пистолетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15 раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры                                                                                                                                                                                                                           | 2 |
| 154 | ОФП | Практическое занятие № 10. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1.Разминка. 2. Работаем 12 минут (чем больше раундов, тем лучше): - отжимания с ногами на возвышении – 10 раз; - приседания с выпрыгиванием – 10 раз. Отдых 2 мин 3. Работаем 15 минут (чем больше раундов, тем лучше): - берпи – 10 раз; - V-сит-апы – 15 раз. Отдых 10 мин 4. Повтор п.2 и п.3 Отдых 5 мин. 5. Планка 5 раз по 1 минуте с интервалами на отдых 20 секунд. 6. Заминка, растяжка обязательно! 7. Водные процедуры.                                                                                                                                                                                   | 2 |
| 155 | ОФП | Практическое занятие № 11. Развитие силовых способностей.      | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3 мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Приседания – 5*25-30 раз 4. Выпады – 5*15 раз на каждую ногу 5. Отжимания ноги на возвышенности – 5*25-30 раз 6. Обратные отжимания- 5*20-25 раз 7. Лодочка – 5*25 раз последнее повторение в каждом подходе задержать в статике на 15 сек. 8. Планка - 5*2 мин, отдых между подходами не более 1 мин. 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                                                                                                              | 2 |

|     |     |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|-----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 156 | ОФП | Практическое занятие № 12. Развитие скоростно-силовых качеств.                                               | 1. Разминка 15 мин. 2. Комплекс упражнений: - Прыжки на месте колени к гру-ди - Отжимания - Складка - Звездочка - Скалолаз - Лодочка - Бег на месте - Пресс - Приседания - Обратные отжимания - Берпи - Велосипед Упражнения выполняются друг за дру-гом по кругу по принципу 10 сек работа, 10 сек отдых. Всего подряд выполняет-ся 50 упражнений. Отдых 5 мин. Еще один круг из 50 упражнений. Отдых 5мин. 3. Заминка, растяжка. 4. Водные процедуры.                                                                                                                                                                  | 2 |
| 157 | ОФП | Практическое занятие № 13. Развитие силовых качеств.                                                         | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |
| 158 | ОФП | Практическое занятие № 14. Развитие общей выносливости.                                                      | 1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 ми-нут. За это время нужно выполнить мак-симальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подхо-дами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать ми-нимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры. | 2 |
| 159 | ОФП | Практическое занятие № 15. Развитие силовых качеств.                                                         | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка –3*35. 6. Приседания пистолетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры                                                                                                                                                                                                                                  | 2 |
| 160 | ОФП | Практическое занятие № 16. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, упражнения с гимнастической палкой (комплекс в положении стоя). Развитие гибкости и подвижности суставов. ОКГ. ЛФК III. Заключительная часть: растяжка с палками, упражнения на расслабление.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2 |

|     |     |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
|-----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 161 | ОФП | Практическое занятие № 17. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, танцевальные упражнения, упражнения с гимнастическими палками (комплекс, в положении лежа; в парах). ОКГ. Дальнейшее обучение технике спортивной ходьбы. Подвижная игра с элементами строевых упражнений. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление, расслабление и растяжку.  | 2 |
| 162 | ОФП | Практическое занятие № 18. 1. Развитие двигательной активности. 2. Общая физическая подготовка.              | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, упражнения в движении, дыхательные упражнения, ОРУ, подвижные игры. ОКГ. Дальнейшее обучение технике равномерного бега. Обучение технике низкого старта. Подвижная игра. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление.                                                            | 2 |
| 163 | ОФП | Практическое занятие № 19. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, упражнения с гантелями, упражнения, укрепляющие мышцы рук, упражнения, укрепляющие мышцы плеч, спины, пресса. ОКГ. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Подвижная игра. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление, расслабление и растяжку.                      | 2 |
| 164 | ОФП | Практическое занятие № 20. 1. Развитие общей выносливости.                                                   | I. Организационная часть. II. Основная часть: кардиоаэробика. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике хватки ракетки. ЛФК. III. Заключительная часть: стретчинг, восстановление.                                                                                                                                       | 2 |
| 165 | ОФП | Практическое занятие № 21. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, дыхательные упражнения, ОРУ, корректирующие упражнения на тренажерах («круговая» в два подхода). ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике стойки и перемещений. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку, восстановление.                      | 2 |
| 166 | ОФП | Практическое занятие № 22. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, упражнения в движении, ОРУ, «круговая» тренировка на тренажерах в два подхода, упражнения на фитболах. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике подач. ЛФК. III. Заключительная часть: растяжка в парах, восстанавливающие упражнения, дневник самоконтроля. | 2 |

|     |     |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|-----|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 167 | ОФП | Практическое занятие № 23. 1. Развитие гибкости и подвижности суставов. 2. Общая физическая подготовка.                                             | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба с различными движениями рук во всех суставах, бег в среднем темпе (приставным шагом, передвижение боком, с захлестыванием голени, подъем бедра), ОРУ, суставная гимнастика в сочетании с дыхательной гимнастикой. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике ударов. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.                                                                                                                                                                                         | 2 |
| 168 | ОФП | Практическое занятие № 24. 1. Укрепление сердечно-сосудистой системы, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. 2. Общая физическая подготовка. | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, приставной шаг, бег с подъемом бедра, захлестом голени и т.д., ходьба, упражнения в движении, дыхательные упражнения, упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы, подвижные игры. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение индивидуальной технике и тактике игры. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.                                                                                                                                                                            | 2 |
| 265 | ОФП | Практическое занятие № 1. Развитие силовых качеств.                                                                                                 | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |
| 266 | ОФП | Практическое занятие № 2. Развитие общей выносливости.                                                                                              | 1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 ми-нут. За это время нужно выполнить мак-симальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подхо-дами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать ми-нимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры. | 2 |

|     |     |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
|-----|-----|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 267 | ОФП | Практическое занятие № 3. Развитие силовых качеств.           | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка –3*35. 6. Приседания пистолетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры                                                                 | 2 |
| 268 | ОФП | Практическое занятие № 4. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1.Разминка. 2. Работаем 12 минут (чем больше раундов, тем лучше): - отжимания с ногами на возвышении – 10 раз; - приседания с выпрыгиванием – 10 раз. Отдых 2 мин 3. Работаем 15 минут (чем больше раундов, тем лучше): - берпи – 10 раз; - V-сит-апы – 15 раз. Отдых 10мин 4. Повтор п.2 и п.3 Отдых 5 мин. 5. Планка 5 раз по 1 минуте с интервалами на отдых 20 секунд. 6. Заминка, растяжка обязательно! 7. Водные процедуры.                       | 2 |
| 269 | ОФП | Практическое занятие № 5. Развитие силовых способностей.      | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Приседания – 5*25-30 раз 4. Выпады – 5*15 раз на каждую ногу 5. Отжимания ноги на возвышенности – 5*25-30 раз 6. Обратные отжимания– 5*20-25 раз 7. Лодочка – 5*25 раз последнее повторение в каждом подходе задержать в статике на 15 сек. 8. Планка - 5*2мин, отдых между подходами не более 1мин. 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.    | 2 |
| 270 | ОФП | Практическое занятие № 6. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1. Разминка 15 мин. 2. Комплекс упражнений: - Прыжки на месте колени к гру-ди - Отжимания - Складка - Звездочка - Скалолаз - Лодочка - Бег на месте - Пресс - Приседания - Обратные отжимания - Берпи - Велосипед Упражнения выполняются друг за дру-гом по кругу по принципу 10 сек работа, 10 сек отдых. Всего подряд выполняет-ся 50 упражнений. Отдых 5 мин. Еще один круг из 50 упражнений. Отдых 5мин. 3. Заминка, растяжка. 4. Водные процедуры. | 2 |
| 271 | ОФП | Практическое занятие № 7. Развитие силовых качеств.           | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                    | 2 |

|     |     |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |
|-----|-----|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 272 | ОФП | Практическое занятие № 8. Развитие общей выносливости.         | 1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 минут. За это время нужно выполнить максимальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать минимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры. | 2 |
| 273 | ОФП | Практическое занятие № 9. Развитие силовых качеств.            | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3 мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка – 3*35. 6. Приседания пистолетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15 раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры                                                                                                                                                                                                                           | 2 |
| 274 | ОФП | Практическое занятие № 10. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1.Разминка. 2. Работаем 12 минут (чем больше раундов, тем лучше): - отжимания с ногами на возвышении – 10 раз; - приседания с выпрыгиванием – 10 раз. Отдых 2 мин 3. Работаем 15 минут (чем больше раундов, тем лучше): - берпи – 10 раз; - V-сит-апы – 15 раз. Отдых 10 мин 4. Повтор п.2 и п.3 Отдых 5 мин. 5. Планка 5 раз по 1 минуте с интервалами на отдых 20 секунд. 6. Заминка, растяжка обязательно! 7. Водные процедуры.                                                                                                                                                                                   | 2 |
| 275 | ОФП | Практическое занятие № 11. Развитие силовых способностей.      | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3 мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Приседания – 5*25-30 раз 4. Выпады – 5*15 раз на каждую ногу 5. Отжимания ноги на возвышенности – 5*25-30 раз 6. Обратные отжимания- 5*20-25 раз 7. Лодочка – 5*25 раз последнее повторение в каждом подходе задержать в статике на 15 сек. 8. Планка - 5*2 мин, отдых между подходами не более 1 мин. 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                                                                                                              | 2 |

|     |     |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|-----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 276 | ОФП | Практическое занятие № 12. Развитие скоростно-силовых качеств.                                               | 1. Разминка 15 мин. 2. Комплекс упражнений: - Прыжки на месте колени к гру-ди - Отжимания - Складка - Звездочка - Скалолаз - Лодочка - Бег на месте - Пресс - Приседания - Обратные отжимания - Берпи - Велосипед Упражнения выполняются друг за дру-гом по кругу по принципу 10 сек работа, 10 сек отдых. Всего подряд выполняет-ся 50 упражнений. Отдых 5 мин. Еще один круг из 50 упражнений. Отдых 5мин. 3. Заминка, растяжка. 4. Водные процедуры.                                                                                                                                                                  | 2 |
| 277 | ОФП | Практическое занятие № 13. Развитие силовых качеств.                                                         | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |
| 278 | ОФП | Практическое занятие № 14. Развитие общей выносливости.                                                      | 1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 ми-нут. За это время нужно выполнить мак-симальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подхо-дами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать ми-нимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры. | 2 |
| 279 | ОФП | Практическое занятие № 15. Развитие силовых качеств.                                                         | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка –3*35. 6. Приседания пистолетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры                                                                                                                                                                                                                                  | 2 |
| 280 | ОФП | Практическое занятие № 16. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, упражнения с гимнастической палкой (комплекс в положении стоя). Развитие гибкости и подвижности суставов. ОКГ. ЛФК III. Заключительная часть: растяжка с палками, упражнения на расслабление.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2 |

|     |     |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
|-----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 281 | ОФП | Практическое занятие № 17. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, танцевальные упражнения, упражнения с гимнастическими палками (комплекс, в положении лежа; в парах). ОКГ. Дальнейшее обучение технике спортивной ходьбы Подвижная игра с элементами строевых упражнений. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление, расслабление и растяжку.   | 2 |
| 282 | ОФП | Практическое занятие № 18. 1. Развитие двигательной активности. 2. Общая физическая подготовка.              | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, упражнения в движении, дыхательные упражнения, ОРУ, подвижные игры. ОКГ. Дальнейшее обучение технике равномерного бега. Обучение технике низкого старта. Подвижная игра. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление.                                                            | 2 |
| 283 | ОФП | Практическое занятие № 19. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, упражнения с гантелями, упражнения, укрепляющие мышцы рук, упражнения, укрепляющие мышцы плеч, спины, пресса. ОКГ. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Подвижная игра. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление, расслабление и растяжку.                      | 2 |
| 284 | ОФП | Практическое занятие № 20. 1. Развитие общей выносливости.                                                   | I. Организационная часть. II. Основная часть: кардиоаэробика. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике хватки ракетки. ЛФК. III. Заключительная часть: стретчинг, восстановление.                                                                                                                                       | 2 |
| 285 | ОФП | Практическое занятие № 21. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, дыхательные упражнения, ОРУ, корректирующие упражнения на тренажерах («круговая» в два подхода). ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике стойки и перемещений. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку, восстановление.                      | 2 |
| 286 | ОФП | Практическое занятие № 22. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, упражнения в движении, ОРУ, «круговая» тренировка на тренажерах в два подхода, упражнения на фитболах. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике подач. ЛФК. III. Заключительная часть: растяжка в парах, восстанавливающие упражнения, дневник самоконтроля. | 2 |

|                          |     |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |
|--------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 287                      | ОФП | Практическое занятие № 23. 1. Развитие гибкости и подвижности суставов. 2. Общая физическая подготовка.                                             | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба с различными движениями рук во всех суставах, бег в среднем темпе (приставным шагом, передвижение боком, с захлестыванием голени, подъем бедра), ОРУ, суставная гимнастика в сочетании с дыхательной гимнастикой. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике ударов. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.                                                                                                                                                                                         | 2          |
| 288                      | ОФП | Практическое занятие № 24. 1. Укрепление сердечно-сосудистой системы, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. 2. Общая физическая подготовка. | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, приставной шаг, бег с подъемом бедра, захлестом голени и т.д., ходьба, упражнения в движении, дыхательные упражнения, упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы, подвижные игры. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение индивидуальной технике и тактике игры. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.                                                                                                                                                                            | 2          |
| <b>Итого за семестр:</b> |     |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>144</b> |
| <b>4 семестр</b>         |     |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |
| 49                       | ОФП | Практическое занятие № 1. Развитие силовых качеств.                                                                                                 | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                                                                                                                                                                                     | 2          |
| 50                       | ОФП | Практическое занятие № 2. Развитие общей выносливости.                                                                                              | 1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 ми-нут. За это время нужно выполнить мак-симальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подхо-дами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать ми-нимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры. | 2          |

|    |     |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
|----|-----|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 51 | ОФП | Практическое занятие № 3. Развитие силовых качеств.           | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка –3*35. 6. Приседания пистолетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры                                                                 | 2 |
| 52 | ОФП | Практическое занятие № 4. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1.Разминка. 2. Работаем 12 минут (чем больше раундов, тем лучше): - отжимания с ногами на возвышении – 10 раз; - приседания с выпрыгиванием – 10 раз. Отдых 2 мин 3. Работаем 15 минут (чем больше раундов, тем лучше): - берпи – 10 раз; - V-сит-апы – 15 раз. Отдых 10мин 4. Повтор п.2 и п.3 Отдых 5 мин. 5. Планка 5 раз по 1 минуте с интервалами на отдых 20 секунд. 6. Заминка, растяжка обязательно! 7. Водные процедуры.                       | 2 |
| 53 | ОФП | Практическое занятие № 5. Развитие силовых способностей.      | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Приседания – 5*25-30 раз 4. Выпады – 5*15 раз на каждую ногу 5. Отжимания ноги на возвышенности – 5*25-30 раз 6. Обратные отжимания– 5*20-25 раз 7. Лодочка – 5*25 раз последнее повторение в каждом подходе задержать в статике на 15 сек. 8. Планка - 5*2мин, отдых между подходами не более 1мин. 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.    | 2 |
| 54 | ОФП | Практическое занятие № 6. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1. Разминка 15 мин. 2. Комплекс упражнений: - Прыжки на месте колени к гру-ди - Отжимания - Складка - Звездочка - Скалолаз - Лодочка - Бег на месте - Пресс - Приседания - Обратные отжимания - Берпи - Велосипед Упражнения выполняются друг за дру-гом по кругу по принципу 10 сек работа, 10 сек отдых. Всего подряд выполняет-ся 50 упражнений. Отдых 5 мин. Еще один круг из 50 упражнений. Отдых 5мин. 3. Заминка, растяжка. 4. Водные процедуры. | 2 |
| 55 | ОФП | Практическое занятие № 7. Развитие силовых качеств.           | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                    | 2 |

|    |     |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |
|----|-----|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 56 | ОФП | Практическое занятие № 8. Развитие общей выносливости.         | 1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 минут. За это время нужно выполнить максимальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать минимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры. | 2 |
| 57 | ОФП | Практическое занятие № 9. Развитие силовых качеств.            | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3 мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка – 3*35. 6. Приседания пистолетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15 раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры                                                                                                                                                                                                                           | 2 |
| 58 | ОФП | Практическое занятие № 10. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1.Разминка. 2. Работаем 12 минут (чем больше раундов, тем лучше): - отжимания с ногами на возвышении – 10 раз; - приседания с выпрыгиванием – 10 раз. Отдых 2 мин 3. Работаем 15 минут (чем больше раундов, тем лучше): - берпи – 10 раз; - V-сит-апы – 15 раз. Отдых 10 мин 4. Повтор п.2 и п.3 Отдых 5 мин. 5. Планка 5 раз по 1 минуте с интервалами на отдых 20 секунд. 6. Заминка, растяжка обязательно! 7. Водные процедуры.                                                                                                                                                                                   | 2 |
| 59 | ОФП | Практическое занятие № 11. Развитие силовых способностей.      | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3 мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Приседания – 5*25-30 раз 4. Выпады – 5*15 раз на каждую ногу 5. Отжимания ноги на возвышенности – 5*25-30 раз 6. Обратные отжимания- 5*20-25 раз 7. Лодочка – 5*25 раз последнее повторение в каждом подходе задержать в статике на 15 сек. 8. Планка - 5*2 мин, отдых между подходами не более 1 мин. 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                                                                                                              | 2 |

|    |     |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 60 | ОФП | Практическое занятие № 12. Развитие скоростно-силовых качеств.                                               | 1. Разминка 15 мин. 2. Комплекс упражнений: - Прыжки на месте колени к гру-ди - Отжимания - Складка - Звездочка - Скалолаз - Лодочка - Бег на месте - Пресс - Приседания - Обратные отжимания - Берпи - Велосипед Упражнения выполняются друг за дру-гом по кругу по принципу 10 сек работа, 10 сек отдых. Всего подряд выполняет-ся 50 упражнений. Отдых 5 мин. Еще один круг из 50 упражнений. Отдых 5мин. 3. Заминка, растяжка. 4. Водные процедуры.                                                                                                                                                                  | 2 |
| 61 | ОФП | Практическое занятие № 13. Развитие силовых качеств.                                                         | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |
| 62 | ОФП | Практическое занятие № 14. Развитие общей выносливости.                                                      | 1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 ми-нут. За это время нужно выполнить мак-симальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подхо-дами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать ми-нимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры. | 2 |
| 63 | ОФП | Практическое занятие № 15. Развитие силовых качеств.                                                         | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка –3*35. 6. Приседания пистолетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры                                                                                                                                                                                                                                  | 2 |
| 64 | ОФП | Практическое занятие № 16. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, упражнения с гимнастической палкой (комплекс в положении стоя). Развитие гибкости и подвижности суставов. ОКГ. ЛФК III. Заключительная часть: растяжка с палками, упражнения на расслабление.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2 |

|    |     |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
|----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 65 | ОФП | Практическое занятие № 17. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, танцевальные упражнения, упражнения с гимнастическими палками (комплекс, в положении лежа; в парах). ОКГ. Дальнейшее обучение технике спортивной ходьбы. Подвижная игра с элементами строевых упражнений. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление, расслабление и растяжку.  | 2 |
| 66 | ОФП | Практическое занятие № 18. 1. Развитие двигательной активности. 2. Общая физическая подготовка.              | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, упражнения в движении, дыхательные упражнения, ОРУ, подвижные игры. ОКГ. Дальнейшее обучение технике равномерного бега. Обучение технике низкого старта. Подвижная игра. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление.                                                            | 2 |
| 67 | ОФП | Практическое занятие № 19. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, упражнения с гантелями, упражнения, укрепляющие мышцы рук, упражнения, укрепляющие мышцы плеч, спины, пресса. ОКГ. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Подвижная игра. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление, расслабление и растяжку.                      | 2 |
| 68 | ОФП | Практическое занятие № 20. 1. Развитие общей выносливости.                                                   | I. Организационная часть. II. Основная часть: кардиоаэробика. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике хватки ракетки. ЛФК. III. Заключительная часть: стретчинг, восстановление.                                                                                                                                       | 2 |
| 69 | ОФП | Практическое занятие № 21. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, дыхательные упражнения, ОРУ, корректирующие упражнения на тренажерах («круговая» в два подхода). ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике стойки и перемещений. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку, восстановление.                      | 2 |
| 70 | ОФП | Практическое занятие № 22. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, упражнения в движении, ОРУ, «круговая» тренировка на тренажерах в два подхода, упражнения на фитболах. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике подач. ЛФК. III. Заключительная часть: растяжка в парах, восстанавливающие упражнения, дневник самоконтроля. | 2 |

|     |     |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|-----|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 71  | ОФП | Практическое занятие № 23. 1. Развитие гибкости и подвижности суставов. 2. Общая физическая подготовка.                                             | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба с различными движениями рук во всех суставах, бег в среднем темпе (приставным шагом, передвижение боком, с захлестыванием голени, подъем бедра), ОРУ, суставная гимнастика в сочетании с дыхательной гимнастикой. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике ударов. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.                                                                                                                                                                                         | 2 |
| 72  | ОФП | Практическое занятие № 24. 1. Укрепление сердечно-сосудистой системы, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. 2. Общая физическая подготовка. | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, приставной шаг, бег с подъемом бедра, захлестом голени и т.д., ходьба, упражнения в движении, дыхательные упражнения, упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы, подвижные игры. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение индивидуальной технике и тактике игры. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.                                                                                                                                                                            | 2 |
| 169 | ОФП | Практическое занятие № 1. Развитие силовых качеств.                                                                                                 | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |
| 170 | ОФП | Практическое занятие № 2. Развитие общей выносливости.                                                                                              | 1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 ми-нут. За это время нужно выполнить мак-симальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подхо-дами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать ми-нимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры. | 2 |

|     |     |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
|-----|-----|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 171 | ОФП | Практическое занятие № 3. Развитие силовых качеств.           | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка –3*35. 6. Приседания пистолетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры                                                                 | 2 |
| 172 | ОФП | Практическое занятие № 4. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1.Разминка. 2. Работаем 12 минут (чем больше раундов, тем лучше): - отжимания с ногами на возвышении – 10 раз; - приседания с выпрыгиванием – 10 раз. Отдых 2 мин 3. Работаем 15 минут (чем больше раундов, тем лучше): - берпи – 10 раз; - V-сит-апы – 15 раз. Отдых 10мин 4. Повтор п.2 и п.3 Отдых 5 мин. 5. Планка 5 раз по 1 минуте с интервалами на отдых 20 секунд. 6. Заминка, растяжка обязательно! 7. Водные процедуры.                       | 2 |
| 173 | ОФП | Практическое занятие № 5. Развитие силовых способностей.      | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Приседания – 5*25-30 раз 4. Выпады – 5*15 раз на каждую ногу 5. Отжимания ноги на возвышенности – 5*25-30 раз 6. Обратные отжимания– 5*20-25 раз 7. Лодочка – 5*25 раз последнее повторение в каждом подходе задержать в статике на 15 сек. 8. Планка - 5*2мин, отдых между подходами не более 1мин. 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.    | 2 |
| 174 | ОФП | Практическое занятие № 6. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1. Разминка 15 мин. 2. Комплекс упражнений: - Прыжки на месте колени к гру-ди - Отжимания - Складка - Звездочка - Скалолаз - Лодочка - Бег на месте - Пресс - Приседания - Обратные отжимания - Берпи - Велосипед Упражнения выполняются друг за дру-гом по кругу по принципу 10 сек работа, 10 сек отдых. Всего подряд выполняет-ся 50 упражнений. Отдых 5 мин. Еще один круг из 50 упражнений. Отдых 5мин. 3. Заминка, растяжка. 4. Водные процедуры. | 2 |
| 175 | ОФП | Практическое занятие № 7. Развитие силовых качеств.           | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                    | 2 |

|     |     |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |
|-----|-----|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 176 | ОФП | Практическое занятие № 8. Развитие общей выносливости.         | 1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 минут. За это время нужно выполнить максимальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать минимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры. | 2 |
| 177 | ОФП | Практическое занятие № 9. Развитие силовых качеств.            | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3 мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка – 3*35. 6. Приседания пистолетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15 раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры                                                                                                                                                                                                                           | 2 |
| 178 | ОФП | Практическое занятие № 10. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1.Разминка. 2. Работаем 12 минут (чем больше раундов, тем лучше): - отжимания с ногами на возвышении – 10 раз; - приседания с выпрыгиванием – 10 раз. Отдых 2 мин 3. Работаем 15 минут (чем больше раундов, тем лучше): - берпи – 10 раз; - V-сит-апы – 15 раз. Отдых 10 мин 4. Повтор п.2 и п.3 Отдых 5 мин. 5. Планка 5 раз по 1 минуте с интервалами на отдых 20 секунд. 6. Заминка, растяжка обязательно! 7. Водные процедуры.                                                                                                                                                                                   | 2 |
| 179 | ОФП | Практическое занятие № 11. Развитие силовых способностей.      | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3 мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Приседания – 5*25-30 раз 4. Выпады – 5*15 раз на каждую ногу 5. Отжимания ноги на возвышенности – 5*25-30 раз 6. Обратные отжимания- 5*20-25 раз 7. Лодочка – 5*25 раз последнее повторение в каждом подходе задержать в статике на 15 сек. 8. Планка - 5*2 мин, отдых между подходами не более 1 мин. 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                                                                                                              | 2 |

|     |     |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|-----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 180 | ОФП | Практическое занятие № 12. Развитие скоростно-силовых качеств.                                               | 1. Разминка 15 мин. 2. Комплекс упражнений: - Прыжки на месте колени к гру-ди - Отжимания - Складка - Звездочка - Скалолаз - Лодочка - Бег на месте - Пресс - Приседания - Обратные отжимания - Берпи - Велосипед Упражнения выполняются друг за дру-гом по кругу по принципу 10 сек работа, 10 сек отдых. Всего подряд выполняет-ся 50 упражнений. Отдых 5 мин. Еще один круг из 50 упражнений. Отдых 5мин. 3. Заминка, растяжка. 4. Водные процедуры.                                                                                                                                                                  | 2 |
| 181 | ОФП | Практическое занятие № 13. Развитие силовых качеств.                                                         | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |
| 182 | ОФП | Практическое занятие № 14. Развитие общей выносливости.                                                      | 1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 ми-нут. За это время нужно выполнить мак-симальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подхо-дами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать ми-нимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры. | 2 |
| 183 | ОФП | Практическое занятие № 15. Развитие силовых качеств.                                                         | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка –3*35. 6. Приседания пистолетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры                                                                                                                                                                                                                                  | 2 |
| 184 | ОФП | Практическое занятие № 16. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, упражнения с гимнастической палкой (комплекс в положении стоя). Развитие гибкости и подвижности суставов. ОКГ. ЛФК III. Заключительная часть: растяжка с палками, упражнения на расслабление.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2 |

|     |     |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
|-----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 185 | ОФП | Практическое занятие № 17. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, танцевальные упражнения, упражнения с гимнастическими палками (комплекс, в положении лежа; в парах). ОКГ. Дальнейшее обучение технике спортивной ходьбы Подвижная игра с элементами строевых упражнений. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление, расслабление и растяжку.   | 2 |
| 186 | ОФП | Практическое занятие № 18. 1. Развитие двигательной активности. 2. Общая физическая подготовка.              | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, упражнения в движении, дыхательные упражнения, ОРУ, подвижные игры. ОКГ. Дальнейшее обучение технике равномерного бега. Обучение технике низкого старта. Подвижная игра. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление.                                                            | 2 |
| 187 | ОФП | Практическое занятие № 19. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, упражнения с гантелями, упражнения, укрепляющие мышцы рук, упражнения, укрепляющие мышцы плеч, спины, пресса. ОКГ. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Подвижная игра. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление, расслабление и растяжку.                      | 2 |
| 188 | ОФП | Практическое занятие № 20. 1. Развитие общей выносливости.                                                   | I. Организационная часть. II. Основная часть: кардиоаэробика. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике хватки ракетки. ЛФК. III. Заключительная часть: стретчинг, восстановление.                                                                                                                                       | 2 |
| 189 | ОФП | Практическое занятие № 21. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, дыхательные упражнения, ОРУ, корректирующие упражнения на тренажерах («круговая» в два подхода). ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике стойки и перемещений. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку, восстановление.                      | 2 |
| 190 | ОФП | Практическое занятие № 22. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, упражнения в движении, ОРУ, «круговая» тренировка на тренажерах в два подхода, упражнения на фитболах. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике подач. ЛФК. III. Заключительная часть: растяжка в парах, восстанавливающие упражнения, дневник самоконтроля. | 2 |

|     |     |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|-----|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 191 | ОФП | Практическое занятие № 23. 1. Развитие гибкости и подвижности суставов. 2. Общая физическая подготовка.                                             | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба с различными движениями рук во всех суставах, бег в среднем темпе (приставным шагом, передвижение боком, с захлестыванием голени, подъем бедра), ОРУ, суставная гимнастика в сочетании с дыхательной гимнастикой. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике ударов. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.                                                                                                                                                                                         | 2 |
| 192 | ОФП | Практическое занятие № 24. 1. Укрепление сердечно-сосудистой системы, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. 2. Общая физическая подготовка. | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, приставной шаг, бег с подъемом бедра, захлестом голени и т.д., ходьба, упражнения в движении, дыхательные упражнения, упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы, подвижные игры. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение индивидуальной технике и тактике игры. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.                                                                                                                                                                            | 2 |
| 289 | ОФП | Практическое занятие № 1. Развитие силовых качеств.                                                                                                 | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |
| 290 | ОФП | Практическое занятие № 2. Развитие общей выносливости.                                                                                              | 1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 ми-нут. За это время нужно выполнить мак-симальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подхо-дами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать ми-нимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры. | 2 |

|     |     |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
|-----|-----|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 291 | ОФП | Практическое занятие № 3. Развитие силовых качеств.           | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка –3*35. 6. Приседания пистолетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры                                                                 | 2 |
| 292 | ОФП | Практическое занятие № 4. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1.Разминка. 2. Работаем 12 минут (чем больше раундов, тем лучше): - отжимания с ногами на возвышении – 10 раз; - приседания с выпрыгиванием – 10 раз. Отдых 2 мин 3. Работаем 15 минут (чем больше раундов, тем лучше): - берпи – 10 раз; - V-сит-апы – 15 раз. Отдых 10мин 4. Повтор п.2 и п.3 Отдых 5 мин. 5. Планка 5 раз по 1 минуте с интервалами на отдых 20 секунд. 6. Заминка, растяжка обязательно! 7. Водные процедуры.                       | 2 |
| 293 | ОФП | Практическое занятие № 5. Развитие силовых способностей.      | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Приседания – 5*25-30 раз 4. Выпады – 5*15 раз на каждую ногу 5. Отжимания ноги на возвышенности – 5*25-30 раз 6. Обратные отжимания– 5*20-25 раз 7. Лодочка – 5*25 раз последнее повторение в каждом подходе задержать в статике на 15 сек. 8. Планка - 5*2мин, отдых между подходами не более 1мин. 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.    | 2 |
| 294 | ОФП | Практическое занятие № 6. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1. Разминка 15 мин. 2. Комплекс упражнений: - Прыжки на месте колени к гру-ди - Отжимания - Складка - Звездочка - Скалолаз - Лодочка - Бег на месте - Пресс - Приседания - Обратные отжимания - Берпи - Велосипед Упражнения выполняются друг за дру-гом по кругу по принципу 10 сек работа, 10 сек отдых. Всего подряд выполняет-ся 50 упражнений. Отдых 5 мин. Еще один круг из 50 упражнений. Отдых 5мин. 3. Заминка, растяжка. 4. Водные процедуры. | 2 |
| 295 | ОФП | Практическое занятие № 7. Развитие силовых качеств.           | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                    | 2 |

|     |     |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |
|-----|-----|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 296 | ОФП | Практическое занятие № 8. Развитие общей выносливости.         | 1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 минут. За это время нужно выполнить максимальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать минимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры. | 2 |
| 297 | ОФП | Практическое занятие № 9. Развитие силовых качеств.            | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3 мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка – 3*35. 6. Приседания пистолетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15 раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры                                                                                                                                                                                                                           | 2 |
| 298 | ОФП | Практическое занятие № 10. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1.Разминка. 2. Работаем 12 минут (чем больше раундов, тем лучше): - отжимания с ногами на возвышении – 10 раз; - приседания с выпрыгиванием – 10 раз. Отдых 2 мин 3. Работаем 15 минут (чем больше раундов, тем лучше): - берпи – 10 раз; - V-сит-апы – 15 раз. Отдых 10 мин 4. Повтор п.2 и п.3 Отдых 5 мин. 5. Планка 5 раз по 1 минуте с интервалами на отдых 20 секунд. 6. Заминка, растяжка обязательно! 7. Водные процедуры.                                                                                                                                                                                   | 2 |
| 299 | ОФП | Практическое занятие № 11. Развитие силовых способностей.      | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3 мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Приседания – 5*25-30 раз 4. Выпады – 5*15 раз на каждую ногу 5. Отжимания ноги на возвышенности – 5*25-30 раз 6. Обратные отжимания- 5*20-25 раз 7. Лодочка – 5*25 раз последнее повторение в каждом подходе задержать в статике на 15 сек. 8. Планка - 5*2 мин, отдых между подходами не более 1 мин. 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                                                                                                              | 2 |

|     |     |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|-----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 300 | ОФП | Практическое занятие № 12. Развитие скоростно-силовых качеств.                                               | 1. Разминка 15 мин. 2. Комплекс упражнений: - Прыжки на месте колени к гру-ди - Отжимания - Складка - Звездочка - Скалолаз - Лодочка - Бег на месте - Пресс - Приседания - Обратные отжимания - Берпи - Велосипед Упражнения выполняются друг за дру-гом по кругу по принципу 10 сек работа, 10 сек отдых. Всего подряд выполняет-ся 50 упражнений. Отдых 5 мин. Еще один круг из 50 упражнений. Отдых 5мин. 3. Заминка, растяжка. 4. Водные процедуры.                                                                                                                                                                  | 2 |
| 301 | ОФП | Практическое занятие № 13. Развитие силовых качеств.                                                         | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |
| 302 | ОФП | Практическое занятие № 14. Развитие общей выносливости.                                                      | 1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 ми-нут. За это время нужно выполнить мак-симальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подхо-дами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать ми-нимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры. | 2 |
| 303 | ОФП | Практическое занятие № 15. Развитие силовых качеств.                                                         | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка –3*35. 6. Приседания пистолетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры                                                                                                                                                                                                                                  | 2 |
| 304 | ОФП | Практическое занятие № 16. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, упражнения с гимнастической палкой (комплекс в положении стоя). Развитие гибкости и подвижности суставов. ОКГ. ЛФК III. Заключительная часть: растяжка с палками, упражнения на расслабление.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2 |

|     |     |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
|-----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 305 | ОФП | Практическое занятие № 17. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, танцевальные упражнения, упражнения с гимнастическими палками (комплекс, в положении лежа; в парах). ОКГ. Дальнейшее обучение технике спортивной ходьбы Подвижная игра с элементами строевых упражнений. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление, расслабление и растяжку.   | 2 |
| 306 | ОФП | Практическое занятие № 18. 1. Развитие двигательной активности. 2. Общая физическая подготовка.              | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, упражнения в движении, дыхательные упражнения, ОРУ, подвижные игры. ОКГ. Дальнейшее обучение технике равномерного бега. Обучение технике низкого старта. Подвижная игра. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление.                                                            | 2 |
| 307 | ОФП | Практическое занятие № 19. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, упражнения с гантелями, упражнения, укрепляющие мышцы рук, упражнения, укрепляющие мышцы плеч, спины, пресса. ОКГ. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Подвижная игра. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление, расслабление и растяжку.                      | 2 |
| 308 | ОФП | Практическое занятие № 20. 1. Развитие общей выносливости.                                                   | I. Организационная часть. II. Основная часть: кардиоаэробика. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике хватки ракетки. ЛФК. III. Заключительная часть: стретчинг, восстановление.                                                                                                                                       | 2 |
| 309 | ОФП | Практическое занятие № 21. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, дыхательные упражнения, ОРУ, корректирующие упражнения на тренажерах («круговая» в два подхода). ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике стойки и перемещений. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку, восстановление.                      | 2 |
| 310 | ОФП | Практическое занятие № 22. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, упражнения в движении, ОРУ, «круговая» тренировка на тренажерах в два подхода, упражнения на фитболах. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике подач. ЛФК. III. Заключительная часть: растяжка в парах, восстанавливающие упражнения, дневник самоконтроля. | 2 |

|                          |     |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |
|--------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 311                      | ОФП | Практическое занятие № 23. 1. Развитие гибкости и подвижности суставов. 2. Общая физическая подготовка.                                             | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба с различными движениями рук во всех суставах, бег в среднем темпе (приставным шагом, передвижение боком, с захлестыванием голени, подъем бедра), ОРУ, суставная гимнастика в сочетании с дыхательной гимнастикой. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике ударов. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.                                                                                                                                                                                         | 2          |
| 312                      | ОФП | Практическое занятие № 24. 1. Укрепление сердечно-сосудистой системы, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. 2. Общая физическая подготовка. | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, приставной шаг, бег с подъемом бедра, захлестом голени и т.д., ходьба, упражнения в движении, дыхательные упражнения, упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы, подвижные игры. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение индивидуальной технике и тактике игры. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.                                                                                                                                                                            | 2          |
| <b>Итого за семестр:</b> |     |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>144</b> |
| <b>5 семестр</b>         |     |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |
| 73                       | ОФП | Практическое занятие № 1. Развитие силовых качеств.                                                                                                 | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                                                                                                                                                                                     | 2          |
| 74                       | ОФП | Практическое занятие № 2. Развитие общей выносливости.                                                                                              | 1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 ми-нут. За это время нужно выполнить мак-симальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подхо-дами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать ми-нимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры. | 2          |

|    |     |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
|----|-----|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 75 | ОФП | Практическое занятие № 3. Развитие силовых качеств.           | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка –3*35. 6. Приседания pistolетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры                                                                 | 2 |
| 76 | ОФП | Практическое занятие № 4. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1.Разминка. 2. Работаем 12 минут (чем больше раундов, тем лучше): - отжимания с ногами на возвышении – 10 раз; - приседания с выпрыгиванием – 10 раз. Отдых 2 мин 3. Работаем 15 минут (чем больше раундов, тем лучше): - берпи – 10 раз; - V-сит-апы – 15 раз. Отдых 10мин 4. Повтор п.2 и п.3 Отдых 5 мин. 5. Планка 5 раз по 1 минуте с интервалами на отдых 20 секунд. 6. Заминка, растяжка обязательно! 7. Водные процедуры.                       | 2 |
| 77 | ОФП | Практическое занятие № 5. Развитие силовых способностей.      | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Приседания – 5*25-30 раз 4. Выпады – 5*15 раз на каждую ногу 5. Отжимания ноги на возвышенности – 5*25-30 раз 6. Обратные отжимания– 5*20-25 раз 7. Лодочка – 5*25 раз последнее повторение в каждом подходе задержать в статике на 15 сек. 8. Планка - 5*2мин, отдых между подходами не более 1мин. 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.    | 2 |
| 78 | ОФП | Практическое занятие № 6. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1. Разминка 15 мин. 2. Комплекс упражнений: - Прыжки на месте колени к гру-ди - Отжимания - Складка - Звездочка - Скалолаз - Лодочка - Бег на месте - Пресс - Приседания - Обратные отжимания - Берпи - Велосипед Упражнения выполняются друг за дру-гом по кругу по принципу 10 сек работа, 10 сек отдых. Всего подряд выполняет-ся 50 упражнений. Отдых 5 мин. Еще один круг из 50 упражнений. Отдых 5мин. 3. Заминка, растяжка. 4. Водные процедуры. | 2 |
| 79 | ОФП | Практическое занятие № 7. Развитие силовых качеств.           | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                    | 2 |

|    |     |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |
|----|-----|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 80 | ОФП | Практическое занятие № 8. Развитие общей выносливости.         | 1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 минут. За это время нужно выполнить максимальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать минимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры. | 2 |
| 81 | ОФП | Практическое занятие № 9. Развитие силовых качеств.            | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3 мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка – 3*35. 6. Приседания пистолетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15 раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры                                                                                                                                                                                                                           | 2 |
| 82 | ОФП | Практическое занятие № 10. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1.Разминка. 2. Работаем 12 минут (чем больше раундов, тем лучше): - отжимания с ногами на возвышении – 10 раз; - приседания с выпрыгиванием – 10 раз. Отдых 2 мин 3. Работаем 15 минут (чем больше раундов, тем лучше): - берпи – 10 раз; - V-сит-апы – 15 раз. Отдых 10 мин 4. Повтор п.2 и п.3 Отдых 5 мин. 5. Планка 5 раз по 1 минуте с интервалами на отдых 20 секунд. 6. Заминка, растяжка обязательно! 7. Водные процедуры.                                                                                                                                                                                   | 2 |
| 83 | ОФП | Практическое занятие № 11. Развитие силовых способностей.      | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3 мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Приседания – 5*25-30 раз 4. Выпады – 5*15 раз на каждую ногу 5. Отжимания ноги на возвышенности – 5*25-30 раз 6. Обратные отжимания- 5*20-25 раз 7. Лодочка – 5*25 раз последнее повторение в каждом подходе задержать в статике на 15 сек. 8. Планка - 5*2 мин, отдых между подходами не более 1 мин. 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                                                                                                              | 2 |

|    |     |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 84 | ОФП | Практическое занятие № 12. Развитие скоростно-силовых качеств.                                               | 1. Разминка 15 мин. 2. Комплекс упражнений: - Прыжки на месте колени к гру-ди - Отжимания - Складка - Звездочка - Скалолаз - Лодочка - Бег на месте - Пресс - Приседания - Обратные отжимания - Берпи - Велосипед Упражнения выполняются друг за дру-гом по кругу по принципу 10 сек работа, 10 сек отдых. Всего подряд выполняет-ся 50 упражнений. Отдых 5 мин. Еще один круг из 50 упражнений. Отдых 5мин. 3. Заминка, растяжка. 4. Водные процедуры.                                                                                                                                                                  | 2 |
| 85 | ОФП | Практическое занятие № 13. Развитие силовых качеств.                                                         | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |
| 86 | ОФП | Практическое занятие № 14. Развитие общей выносливости.                                                      | 1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 ми-нут. За это время нужно выполнить мак-симальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подхо-дами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать ми-нимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры. | 2 |
| 87 | ОФП | Практическое занятие № 15. Развитие силовых качеств.                                                         | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка –3*35. 6. Приседания пистолетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры                                                                                                                                                                                                                                  | 2 |
| 88 | ОФП | Практическое занятие № 16. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, упражнения с гимнастической палкой (комплекс в положении стоя). Развитие гибкости и подвижности суставов. ОКГ. ЛФК III. Заключительная часть: растяжка с палками, упражнения на расслабление.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2 |

|    |     |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
|----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 89 | ОФП | Практическое занятие № 17. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, танцевальные упражнения, упражнения с гимнастическими палками (комплекс, в положении лежа; в парах). ОКГ. Дальнейшее обучение технике спортивной ходьбы. Подвижная игра с элементами строевых упражнений. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление, расслабление и растяжку.  | 2 |
| 90 | ОФП | Практическое занятие № 18. 1. Развитие двигательной активности. 2. Общая физическая подготовка.              | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, упражнения в движении, дыхательные упражнения, ОРУ, подвижные игры. ОКГ. Дальнейшее обучение технике равномерного бега. Обучение технике низкого старта. Подвижная игра. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление.                                                            | 2 |
| 91 | ОФП | Практическое занятие № 19. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, упражнения с гантелями, упражнения, укрепляющие мышцы рук, упражнения, укрепляющие мышцы плеч, спины, пресса. ОКГ. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Подвижная игра. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление, расслабление и растяжку.                      | 2 |
| 92 | ОФП | Практическое занятие № 20. 1. Развитие общей выносливости.                                                   | I. Организационная часть. II. Основная часть: кардиоаэробика. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике хватки ракетки. ЛФК. III. Заключительная часть: стретчинг, восстановление.                                                                                                                                       | 2 |
| 93 | ОФП | Практическое занятие № 21. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, дыхательные упражнения, ОРУ, корректирующие упражнения на тренажерах («круговая» в два подхода). ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике стойки и перемещений. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку, восстановление.                      | 2 |
| 94 | ОФП | Практическое занятие № 22. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, упражнения в движении, ОРУ, «круговая» тренировка на тренажерах в два подхода, упражнения на фитболах. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике подач. ЛФК. III. Заключительная часть: растяжка в парах, восстанавливающие упражнения, дневник самоконтроля. | 2 |

|     |     |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|-----|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 95  | ОФП | Практическое занятие № 23. 1. Развитие гибкости и подвижности суставов. 2. Общая физическая подготовка.                                             | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба с различными движениями рук во всех суставах, бег в среднем темпе (приставным шагом, передвижение боком, с захлестыванием голени, подъем бедра), ОРУ, суставная гимнастика в сочетании с дыхательной гимнастикой. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике ударов. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.                                                                                                                                                                                         | 2 |
| 96  | ОФП | Практическое занятие № 24. 1. Укрепление сердечно-сосудистой системы, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. 2. Общая физическая подготовка. | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, приставной шаг, бег с подъемом бедра, захлестом голени и т.д., ходьба, упражнения в движении, дыхательные упражнения, упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы, подвижные игры. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение индивидуальной технике и тактике игры. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.                                                                                                                                                                            | 2 |
| 193 | ОФП | Практическое занятие № 1. Развитие силовых качеств.                                                                                                 | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |
| 194 | ОФП | Практическое занятие № 2. Развитие общей выносливости.                                                                                              | 1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 ми-нут. За это время нужно выполнить мак-симальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подхо-дами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать ми-нимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры. | 2 |

|     |     |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
|-----|-----|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 195 | ОФП | Практическое занятие № 3. Развитие силовых качеств.           | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка –3*35. 6. Приседания пистолетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры                                                                 | 2 |
| 196 | ОФП | Практическое занятие № 4. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1.Разминка. 2. Работаем 12 минут (чем больше раундов, тем лучше): - отжимания с ногами на возвышении – 10 раз; - приседания с выпрыгиванием – 10 раз. Отдых 2 мин 3. Работаем 15 минут (чем больше раундов, тем лучше): - берпи – 10 раз; - V-сит-апы – 15 раз. Отдых 10мин 4. Повтор п.2 и п.3 Отдых 5 мин. 5. Планка 5 раз по 1 минуте с интервалами на отдых 20 секунд. 6. Заминка, растяжка обязательно! 7. Водные процедуры.                       | 2 |
| 197 | ОФП | Практическое занятие № 5. Развитие силовых способностей.      | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Приседания – 5*25-30 раз 4. Выпады – 5*15 раз на каждую ногу 5. Отжимания ноги на возвышенности – 5*25-30 раз 6. Обратные отжимания– 5*20-25 раз 7. Лодочка – 5*25 раз последнее повторение в каждом подходе задержать в статике на 15 сек. 8. Планка - 5*2мин, отдых между подходами не более 1мин. 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.    | 2 |
| 198 | ОФП | Практическое занятие № 6. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1. Разминка 15 мин. 2. Комплекс упражнений: - Прыжки на месте колени к гру-ди - Отжимания - Складка - Звездочка - Скалолаз - Лодочка - Бег на месте - Пресс - Приседания - Обратные отжимания - Берпи - Велосипед Упражнения выполняются друг за дру-гом по кругу по принципу 10 сек работа, 10 сек отдых. Всего подряд выполняет-ся 50 упражнений. Отдых 5 мин. Еще один круг из 50 упражнений. Отдых 5мин. 3. Заминка, растяжка. 4. Водные процедуры. | 2 |
| 199 | ОФП | Практическое занятие № 7. Развитие силовых качеств.           | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                    | 2 |

|     |     |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |
|-----|-----|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 200 | ОФП | Практическое занятие № 8. Развитие общей выносливости.         | 1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 минут. За это время нужно выполнить максимальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать минимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры. | 2 |
| 201 | ОФП | Практическое занятие № 9. Развитие силовых качеств.            | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3 мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка – 3*35. 6. Приседания пистолетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15 раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры                                                                                                                                                                                                                           | 2 |
| 202 | ОФП | Практическое занятие № 10. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1.Разминка. 2. Работаем 12 минут (чем больше раундов, тем лучше): - отжимания с ногами на возвышении – 10 раз; - приседания с выпрыгиванием – 10 раз. Отдых 2 мин 3. Работаем 15 минут (чем больше раундов, тем лучше): - берпи – 10 раз; - V-сит-апы – 15 раз. Отдых 10 мин 4. Повтор п.2 и п.3 Отдых 5 мин. 5. Планка 5 раз по 1 минуте с интервалами на отдых 20 секунд. 6. Заминка, растяжка обязательно! 7. Водные процедуры.                                                                                                                                                                                   | 2 |
| 203 | ОФП | Практическое занятие № 11. Развитие силовых способностей.      | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3 мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Приседания – 5*25-30 раз 4. Выпады – 5*15 раз на каждую ногу 5. Отжимания ноги на возвышенности – 5*25-30 раз 6. Обратные отжимания- 5*20-25 раз 7. Лодочка – 5*25 раз последнее повторение в каждом подходе задержать в статике на 15 сек. 8. Планка - 5*2 мин, отдых между подходами не более 1 мин. 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                                                                                                              | 2 |

|     |     |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|-----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 204 | ОФП | Практическое занятие № 12. Развитие скоростно-силовых качеств.                                               | 1. Разминка 15 мин. 2. Комплекс упражнений: - Прыжки на месте колени к гру-ди - Отжимания - Складка - Звездочка - Скалолаз - Лодочка - Бег на месте - Пресс - Приседания - Обратные отжимания - Берпи - Велосипед Упражнения выполняются друг за дру-гом по кругу по принципу 10 сек работа, 10 сек отдых. Всего подряд выполняет-ся 50 упражнений. Отдых 5 мин. Еще один круг из 50 упражнений. Отдых 5мин. 3. Заминка, растяжка. 4. Водные процедуры.                                                                                                                                                                  | 2 |
| 205 | ОФП | Практическое занятие № 13. Развитие силовых качеств.                                                         | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |
| 206 | ОФП | Практическое занятие № 14. Развитие общей выносливости.                                                      | 1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 ми-нут. За это время нужно выполнить мак-симальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подхо-дами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать ми-нимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры. | 2 |
| 207 | ОФП | Практическое занятие № 15. Развитие силовых качеств.                                                         | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка –3*35. 6. Приседания пистолетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры                                                                                                                                                                                                                                  | 2 |
| 208 | ОФП | Практическое занятие № 16. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, упражнения с гимнастической палкой (комплекс в положении стоя). Развитие гибкости и подвижности суставов. ОКГ. ЛФК III. Заключительная часть: растяжка с палками, упражнения на расслабление.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2 |

|     |     |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
|-----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 209 | ОФП | Практическое занятие № 17. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, танцевальные упражнения, упражнения с гимнастическими палками (комплекс, в положении лежа; в парах). ОКГ. Дальнейшее обучение технике спортивной ходьбы. Подвижная игра с элементами строевых упражнений. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление, расслабление и растяжку.  | 2 |
| 210 | ОФП | Практическое занятие № 18. 1. Развитие двигательной активности. 2. Общая физическая подготовка.              | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, упражнения в движении, дыхательные упражнения, ОРУ, подвижные игры. ОКГ. Дальнейшее обучение технике равномерного бега. Обучение технике низкого старта. Подвижная игра. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление.                                                            | 2 |
| 211 | ОФП | Практическое занятие № 19. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, упражнения с гантелями, упражнения, укрепляющие мышцы рук, упражнения, укрепляющие мышцы плеч, спины, пресса. ОКГ. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Подвижная игра. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление, расслабление и растяжку.                      | 2 |
| 212 | ОФП | Практическое занятие № 20. 1. Развитие общей выносливости.                                                   | I. Организационная часть. II. Основная часть: кардиоаэробика. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике хватки ракетки. ЛФК. III. Заключительная часть: стретчинг, восстановление.                                                                                                                                       | 2 |
| 213 | ОФП | Практическое занятие № 21. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, дыхательные упражнения, ОРУ, корректирующие упражнения на тренажерах («круговая» в два подхода). ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике стойки и перемещений. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку, восстановление.                      | 2 |
| 214 | ОФП | Практическое занятие № 22. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, упражнения в движении, ОРУ, «круговая» тренировка на тренажерах в два подхода, упражнения на фитболах. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике подач. ЛФК. III. Заключительная часть: растяжка в парах, восстанавливающие упражнения, дневник самоконтроля. | 2 |

|     |     |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|-----|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 215 | ОФП | Практическое занятие № 23. 1. Развитие гибкости и подвижности суставов. 2. Общая физическая подготовка.                                             | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба с различными движениями рук во всех суставах, бег в среднем темпе (приставным шагом, передвижение боком, с захлестыванием голени, подъем бедра), ОРУ, суставная гимнастика в сочетании с дыхательной гимнастикой. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике ударов. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.                                                                                                                                                                                         | 2 |
| 216 | ОФП | Практическое занятие № 24. 1. Укрепление сердечно-сосудистой системы, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. 2. Общая физическая подготовка. | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, приставной шаг, бег с подъемом бедра, захлестом голени и т.д., ходьба, упражнения в движении, дыхательные упражнения, упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы, подвижные игры. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение индивидуальной технике и тактике игры. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.                                                                                                                                                                            | 2 |
| 313 | ОФП | Практическое занятие № 1. Развитие силовых качеств.                                                                                                 | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |
| 314 | ОФП | Практическое занятие № 2. Развитие общей выносливости.                                                                                              | 1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 ми-нут. За это время нужно выполнить мак-симальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подхо-дами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать ми-нимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры. | 2 |

|     |     |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
|-----|-----|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 315 | ОФП | Практическое занятие № 3. Развитие силовых качеств.           | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка –3*35. 6. Приседания пистолетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры                                                                 | 2 |
| 316 | ОФП | Практическое занятие № 4. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1.Разминка. 2. Работаем 12 минут (чем больше раундов, тем лучше): - отжимания с ногами на возвышении – 10 раз; - приседания с выпрыгиванием – 10 раз. Отдых 2 мин 3. Работаем 15 минут (чем больше раундов, тем лучше): - берпи – 10 раз; - V-сит-апы – 15 раз. Отдых 10мин 4. Повтор п.2 и п.3 Отдых 5 мин. 5. Планка 5 раз по 1 минуте с интервалами на отдых 20 секунд. 6. Заминка, растяжка обязательно! 7. Водные процедуры.                       | 2 |
| 317 | ОФП | Практическое занятие № 5. Развитие силовых способностей.      | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Приседания – 5*25-30 раз 4. Выпады – 5*15 раз на каждую ногу 5. Отжимания ноги на возвышенности – 5*25-30 раз 6. Обратные отжимания– 5*20-25 раз 7. Лодочка – 5*25 раз последнее повторение в каждом подходе задержать в статике на 15 сек. 8. Планка - 5*2мин, отдых между подходами не более 1мин. 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.    | 2 |
| 318 | ОФП | Практическое занятие № 6. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1. Разминка 15 мин. 2. Комплекс упражнений: - Прыжки на месте колени к гру-ди - Отжимания - Складка - Звездочка - Скалолаз - Лодочка - Бег на месте - Пресс - Приседания - Обратные отжимания - Берпи - Велосипед Упражнения выполняются друг за дру-гом по кругу по принципу 10 сек работа, 10 сек отдых. Всего подряд выполняет-ся 50 упражнений. Отдых 5 мин. Еще один круг из 50 упражнений. Отдых 5мин. 3. Заминка, растяжка. 4. Водные процедуры. | 2 |
| 319 | ОФП | Практическое занятие № 7. Развитие силовых качеств.           | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                    | 2 |

|     |     |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |
|-----|-----|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 320 | ОФП | Практическое занятие № 8. Развитие общей выносливости.         | 1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 минут. За это время нужно выполнить максимальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать минимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры. | 2 |
| 321 | ОФП | Практическое занятие № 9. Развитие силовых качеств.            | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3 мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка – 3*35. 6. Приседания пистолетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15 раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры                                                                                                                                                                                                                           | 2 |
| 322 | ОФП | Практическое занятие № 10. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1.Разминка. 2. Работаем 12 минут (чем больше раундов, тем лучше): - отжимания с ногами на возвышении – 10 раз; - приседания с выпрыгиванием – 10 раз. Отдых 2 мин 3. Работаем 15 минут (чем больше раундов, тем лучше): - берпи – 10 раз; - V-сит-апы – 15 раз. Отдых 10 мин 4. Повтор п.2 и п.3 Отдых 5 мин. 5. Планка 5 раз по 1 минуте с интервалами на отдых 20 секунд. 6. Заминка, растяжка обязательно! 7. Водные процедуры.                                                                                                                                                                                   | 2 |
| 323 | ОФП | Практическое занятие № 11. Развитие силовых способностей.      | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3 мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Приседания – 5*25-30 раз 4. Выпады – 5*15 раз на каждую ногу 5. Отжимания ноги на возвышенности – 5*25-30 раз 6. Обратные отжимания- 5*20-25 раз 7. Лодочка – 5*25 раз последнее повторение в каждом подходе задержать в статике на 15 сек. 8. Планка - 5*2 мин, отдых между подходами не более 1 мин. 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                                                                                                              | 2 |

|     |     |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|-----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 324 | ОФП | Практическое занятие № 12. Развитие скоростно-силовых качеств.                                               | 1. Разминка 15 мин. 2. Комплекс упражнений: - Прыжки на месте колени к гру-ди - Отжимания - Складка - Звездочка - Скалолаз - Лодочка - Бег на месте - Пресс - Приседания - Обратные отжимания - Берпи - Велосипед Упражнения выполняются друг за дру-гом по кругу по принципу 10 сек работа, 10 сек отдых. Всего подряд выполняет-ся 50 упражнений. Отдых 5 мин. Еще один круг из 50 упражнений. Отдых 5мин. 3. Заминка, растяжка. 4. Водные процедуры.                                                                                                                                                                  | 2 |
| 325 | ОФП | Практическое занятие № 13. Развитие силовых качеств.                                                         | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |
| 326 | ОФП | Практическое занятие № 14. Развитие общей выносливости.                                                      | 1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 ми-нут. За это время нужно выполнить мак-симальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подхо-дами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать ми-нимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры. | 2 |
| 327 | ОФП | Практическое занятие № 15. Развитие силовых качеств.                                                         | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка –3*35. 6. Приседания пистолетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры                                                                                                                                                                                                                                  | 2 |
| 328 | ОФП | Практическое занятие № 16. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, упражнения с гимнастической палкой (комплекс в положении стоя). Развитие гибкости и подвижности суставов. ОКГ. ЛФК III. Заключительная часть: растяжка с палками, упражнения на расслабление.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2 |

|     |     |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
|-----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 329 | ОФП | Практическое занятие № 17. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, танцевальные упражнения, упражнения с гимнастическими палками (комплекс, в положении лежа; в парах). ОКГ. Дальнейшее обучение технике спортивной ходьбы. Подвижная игра с элементами строевых упражнений. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление, расслабление и растяжку.  | 2 |
| 330 | ОФП | Практическое занятие № 18. 1. Развитие двигательной активности. 2. Общая физическая подготовка.              | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, упражнения в движении, дыхательные упражнения, ОРУ, подвижные игры. ОКГ. Дальнейшее обучение технике равномерного бега. Обучение технике низкого старта. Подвижная игра. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление.                                                            | 2 |
| 331 | ОФП | Практическое занятие № 19. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, упражнения с гантелями, упражнения, укрепляющие мышцы рук, упражнения, укрепляющие мышцы плеч, спины, пресса. ОКГ. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Подвижная игра. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление, расслабление и растяжку.                      | 2 |
| 332 | ОФП | Практическое занятие № 20. 1. Развитие общей выносливости.                                                   | I. Организационная часть. II. Основная часть: кардиоаэробика. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике хватки ракетки. ЛФК. III. Заключительная часть: стретчинг, восстановление.                                                                                                                                       | 2 |
| 333 | ОФП | Практическое занятие № 21. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, дыхательные упражнения, ОРУ, корректирующие упражнения на тренажерах («круговая» в два подхода). ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике стойки и перемещений. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку, восстановление.                      | 2 |
| 334 | ОФП | Практическое занятие № 22. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, упражнения в движении, ОРУ, «круговая» тренировка на тренажерах в два подхода, упражнения на фитболах. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике подач. ЛФК. III. Заключительная часть: растяжка в парах, восстанавливающие упражнения, дневник самоконтроля. | 2 |

|                          |     |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |
|--------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 335                      | ОФП | Практическое занятие № 23. 1. Развитие гибкости и подвижности суставов. 2. Общая физическая подготовка.                                             | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба с различными движениями рук во всех суставах, бег в среднем темпе (приставным шагом, передвижение боком, с захлестыванием голени, подъем бедра), ОРУ, суставная гимнастика в сочетании с дыхательной гимнастикой. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике ударов. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.                                                                                                                                                                                         | 2          |
| 336                      | ОФП | Практическое занятие № 24. 1. Укрепление сердечно-сосудистой системы, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. 2. Общая физическая подготовка. | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, приставной шаг, бег с подъемом бедра, захлестом голени и т.д., ходьба, упражнения в движении, дыхательные упражнения, упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы, подвижные игры. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение индивидуальной технике и тактике игры. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.                                                                                                                                                                            | 2          |
| <b>Итого за семестр:</b> |     |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>144</b> |
| <b>6 семестр</b>         |     |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |
| 97                       | ОФП | Практическое занятие № 1. Развитие силовых качеств.                                                                                                 | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                                                                                                                                                                                     | 2          |
| 98                       | ОФП | Практическое занятие № 2. Развитие общей выносливости.                                                                                              | 1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 ми-нут. За это время нужно выполнить мак-симальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подхо-дами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать ми-нимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры. | 2          |

|     |     |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
|-----|-----|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 99  | ОФП | Практическое занятие № 3. Развитие силовых качеств.           | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка –3*35. 6. Приседания пистолетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры                                                                 | 2 |
| 100 | ОФП | Практическое занятие № 4. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1.Разминка. 2. Работаем 12 минут (чем больше раундов, тем лучше): - отжимания с ногами на возвышении – 10 раз; - приседания с выпрыгиванием – 10 раз. Отдых 2 мин 3. Работаем 15 минут (чем больше раундов, тем лучше): - берпи – 10 раз; - V-сит-апы – 15 раз. Отдых 10мин 4. Повтор п.2 и п.3 Отдых 5 мин. 5. Планка 5 раз по 1 минуте с интервалами на отдых 20 секунд. 6. Заминка, растяжка обязательно! 7. Водные процедуры.                       | 2 |
| 101 | ОФП | Практическое занятие № 5. Развитие силовых способностей.      | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Приседания – 5*25-30 раз 4. Выпады – 5*15 раз на каждую ногу 5. Отжимания ноги на возвышенности – 5*25-30 раз 6. Обратные отжимания– 5*20-25 раз 7. Лодочка – 5*25 раз последнее повторение в каждом подходе задержать в статике на 15 сек. 8. Планка - 5*2мин, отдых между подходами не более 1мин. 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.    | 2 |
| 102 | ОФП | Практическое занятие № 6. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1. Разминка 15 мин. 2. Комплекс упражнений: - Прыжки на месте колени к гру-ди - Отжимания - Складка - Звездочка - Скалолаз - Лодочка - Бег на месте - Пресс - Приседания - Обратные отжимания - Берпи - Велосипед Упражнения выполняются друг за дру-гом по кругу по принципу 10 сек работа, 10 сек отдых. Всего подряд выполняет-ся 50 упражнений. Отдых 5 мин. Еще один круг из 50 упражнений. Отдых 5мин. 3. Заминка, растяжка. 4. Водные процедуры. | 2 |
| 103 | ОФП | Практическое занятие № 7. Развитие силовых качеств.           | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                    | 2 |

|     |     |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |
|-----|-----|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 104 | ОФП | Практическое занятие № 8. Развитие общей выносливости.         | 1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 минут. За это время нужно выполнить максимальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать минимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры. | 2 |
| 105 | ОФП | Практическое занятие № 9. Развитие силовых качеств.            | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3 мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка – 3*35. 6. Приседания пистолетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15 раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры                                                                                                                                                                                                                           | 2 |
| 106 | ОФП | Практическое занятие № 10. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1.Разминка. 2. Работаем 12 минут (чем больше раундов, тем лучше): - отжимания с ногами на возвышении – 10 раз; - приседания с выпрыгиванием – 10 раз. Отдых 2 мин 3. Работаем 15 минут (чем больше раундов, тем лучше): - берпи – 10 раз; - V-сит-апы – 15 раз. Отдых 10 мин 4. Повтор п.2 и п.3 Отдых 5 мин. 5. Планка 5 раз по 1 минуте с интервалами на отдых 20 секунд. 6. Заминка, растяжка обязательно! 7. Водные процедуры.                                                                                                                                                                                   | 2 |
| 107 | ОФП | Практическое занятие № 11. Развитие силовых способностей.      | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3 мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Приседания – 5*25-30 раз 4. Выпады – 5*15 раз на каждую ногу 5. Отжимания ноги на возвышенности – 5*25-30 раз 6. Обратные отжимания- 5*20-25 раз 7. Лодочка – 5*25 раз последнее повторение в каждом подходе задержать в статике на 15 сек. 8. Планка - 5*2 мин, отдых между подходами не более 1 мин. 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                                                                                                              | 2 |

|     |     |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|-----|-----|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 108 | ОФП | Практическое занятие № 12. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1. Разминка 15 мин. 2. Комплекс упражнений: - Прыжки на месте колени к гру-ди - Отжимания - Складка - Звездочка - Скалолаз - Лодочка - Бег на месте - Пресс - Приседания - Обратные отжимания - Берпи - Велосипед Упражнения выполняются друг за дру-гом по кругу по принципу 10 сек работа, 10 сек отдых. Всего подряд выполняет-ся 50 упражнений. Отдых 5 мин. Еще один круг из 50 упражнений. Отдых 5мин. 3. Заминка, растяжка. 4. Водные процедуры.                                                                                                                                                                  | 2 |
| 109 | ОФП | Практическое занятие № 13. Развитие силовых качеств.           | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |
| 110 | ОФП | Практическое занятие № 14. Развитие общей выносливости.        | 1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 ми-нут. За это время нужно выполнить мак-симальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подхо-дами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать ми-нимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры. | 2 |
| 111 | ОФП | Практическое занятие № 15. Развитие силовых качеств.           | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка –3*35. 6. Приседания пистолетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры                                                                                                                                                                                                                                  | 2 |

|     |     |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |
|-----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 112 | ОФП | Практическое занятие № 16. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, упражнения с гимнастической палкой (комплекс в положении стоя). Развитие гибкости и подвижности суставов. ОКГ. ЛФК III. Заключительная часть: растяжка с палками, упражнения на расслабление. положения лежа; в парах). ОКГ. Дальнейшее обучение технике спортивной ходьбы Подвижная игра с элементами строевых упражнений. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление, расслабление и растяжку. | 2 |
| 113 | ОФП | Практическое занятие № 17. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, танцевальные упражнения, упражнения с гимнастическими палками (комплекс, в положении лежа; в парах). ОКГ. Дальнейшее обучение технике спортивной ходьбы Подвижная игра с элементами строевых упражнений. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление, расслабление и растяжку.                                                                                                                         | 2 |
| 114 | ОФП | Практическое занятие № 18. 1. Развитие двигательной активности. 2. Общая физическая подготовка.              | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, упражнения в движении, дыхательные упражнения, ОРУ, подвижные игры. ОКГ. Дальнейшее обучение технике равномерного бега. Обучение технике низкого старта. Подвижная игра. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление.                                                                                                                                                                                  | 2 |
| 115 | ОФП | Практическое занятие № 19. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, упражнения с гантелями, упражнения, укрепляющие мышцы рук, упражнения, укрепляющие мышцы плеч, спины, пресса. ОКГ. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Подвижная игра. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление, расслабление и растяжку.                                                                                                                                            | 2 |
| 116 | ОФП | Практическое занятие № 20. 1. Развитие общей выносливости.                                                   | I. Организационная часть. II. Основная часть: кардиоаэробика. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике хватки ракетки. ЛФК. III. Заключительная часть: стретчинг, восстановление.                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 |
| 117 | ОФП | Практическое занятие № 21. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, дыхательные упражнения, ОРУ, корректирующие упражнения на тренажерах («круговая» в два подхода). ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике стоек и перемещений. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку, восстановление.                                                                                                                                             | 2 |

|     |     |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |
|-----|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 118 | ОФП | Практическое занятие № 22. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка                                        | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, упражнения в движении, ОРУ, «круговая» тренировка на тренажерах в два подхода, упражнения на фитболах. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике подач. ЛФК. III. Заключительная часть: растяжка в парах, восстанавливающие упражнения, дневник самоконтроля.                                                                                  | 2 |
| 119 | ОФП | Практическое занятие № 23. 1. Развитие гибкости и подвижности суставов. 2. Общая физическая подготовка.                                             | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба с различными движениями рук во всех суставах, бег в среднем темпе (приставным шагом, передвижение боком, с захлестыванием голени, подъем бедра), ОРУ, суставная гимнастика в сочетании с дыхательной гимнастикой. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике ударов. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.              | 2 |
| 120 | ОФП | Практическое занятие № 24. 1. Укрепление сердечно-сосудистой системы, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. 2. Общая физическая подготовка. | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, приставной шаг, бег с подъемом бедра, захлестом голени и т.д., ходьба, упражнения в движении, дыхательные упражнения, упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы, подвижные игры. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение индивидуальной технике и тактике игры. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление. | 2 |
| 217 | ОФП | Практическое занятие № 1. Развитие силовых качеств.                                                                                                 | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                          | 2 |

|     |     |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |
|-----|-----|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 218 | ОФП | Практическое занятие № 2. Развитие общей выносливости.        | 1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 минут. За это время нужно выполнить максимальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать минимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры. | 2 |
| 219 | ОФП | Практическое занятие № 3. Развитие силовых качеств.           | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3 мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка – 3*35. 6. Приседания пистолетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15 раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры                                                                                                                                                                                                                           | 2 |
| 220 | ОФП | Практическое занятие № 4. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1.Разминка. 2. Работаем 12 минут (чем больше раундов, тем лучше): - отжимания с ногами на возвышении – 10 раз; - приседания с выпрыгиванием – 10 раз. Отдых 2 мин 3. Работаем 15 минут (чем больше раундов, тем лучше): - берпи – 10 раз; - V-сит-апы – 15 раз. Отдых 10 мин 4. Повтор п.2 и п.3 Отдых 5 мин. 5. Планка 5 раз по 1 минуте с интервалами на отдых 20 секунд. 6. Заминка, растяжка обязательно! 7. Водные процедуры.                                                                                                                                                                                   | 2 |
| 221 | ОФП | Практическое занятие № 5. Развитие силовых способностей.      | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3 мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Приседания – 5*25-30 раз 4. Выпады – 5*15 раз на каждую ногу 5. Отжимания ноги на возвышенности – 5*25-30 раз 6. Обратные отжимания- 5*20-25 раз 7. Лодочка – 5*25 раз последнее повторение в каждом подходе задержать в статике на 15 сек. 8. Планка - 5*2 мин, отдых между подходами не более 1 мин. 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                                                                                                              | 2 |

|     |     |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|-----|-----|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 222 | ОФП | Практическое занятие № 6. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1. Разминка 15 мин. 2. Комплекс упражнений: - Прыжки на месте колени к гру-ди - Отжимания - Складка - Звездочка - Скалолаз - Лодочка - Бег на месте - Пресс - Приседания - Обратные отжимания - Берпи - Велосипед Упражнения выполняются друг за дру-гом по кругу по принципу 10 сек работа, 10 сек отдых. Всего подряд выполняет-ся 50 упражнений. Отдых 5 мин. Еще один круг из 50 упражнений. Отдых 5мин. 3. Заминка, растяжка. 4. Водные процедуры.                                                                                                                                                                  | 2 |
| 223 | ОФП | Практическое занятие № 7. Развитие силовых качеств.           | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |
| 224 | ОФП | Практическое занятие № 8. Развитие общей выносливости.        | 1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 ми-нут. За это время нужно выполнить мак-симальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подхо-дами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать ми-нимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры. | 2 |
| 225 | ОФП | Практическое занятие № 9. Развитие силовых качеств.           | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка –3*35. 6. Приседания пистолетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры                                                                                                                                                                                                                                  | 2 |

|     |     |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
|-----|-----|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 226 | ОФП | Практическое занятие № 10. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1.Разминка. 2. Работаем 12 минут (чем больше раундов, тем лучше): - отжимания с ногами на возвышении – 10 раз; - приседания с выпрыгиванием – 10 раз. Отдых 2 мин 3. Работаем 15 минут (чем больше раундов, тем лучше): - берпи – 10 раз; - V-сит-апы – 15 раз. Отдых 10мин 4. Повтор п.2 и п.3 Отдых 5 мин. 5. Планка 5 раз по 1 минуте с интервалами на отдых 20 секунд. 6. Заминка, растяжка обязательно! 7. Водные процедуры.                       | 2 |
| 227 | ОФП | Практическое занятие № 11. Развитие силовых способностей.      | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Приседания – 5*25-30 раз 4. Выпады – 5*15 раз на каждую ногу 5. Отжимания ноги на возвышенности – 5*25-30 раз 6. Обратные отжимания- 5*20-25 раз 7. Лодочка – 5*25 раз последнее повторение в каждом подходе задержать в статике на 15 сек. 8. Планка - 5*2мин, отдых между подходами не более 1мин. 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.    | 2 |
| 228 | ОФП | Практическое занятие № 12. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1. Разминка 15 мин. 2. Комплекс упражнений: - Прыжки на месте колени к гру-ди - Отжимания - Складка - Звездочка - Скалолаз - Лодочка - Бег на месте - Пресс - Приседания - Обратные отжимания - Берпи - Велосипед Упражнения выполняются друг за дру-гом по кругу по принципу 10 сек работа, 10 сек отдых. Всего подряд выполняет-ся 50 упражнений. Отдых 5 мин. Еще один круг из 50 упражнений. Отдых 5мин. 3. Заминка, растяжка. 4. Водные процедуры. | 2 |
| 229 | ОФП | Практическое занятие № 13. Развитие силовых качеств.           | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                    | 2 |

|     |     |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |
|-----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 230 | ОФП | Практическое занятие № 14. Развитие общей выносливости.                                                      | 1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 минут. За это время нужно выполнить максимальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать минимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры. | 2 |
| 231 | ОФП | Практическое занятие № 15. Развитие силовых качеств.                                                         | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3 мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка – 3*35. 6. Приседания пистолетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15 раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры                                                                                                                                                                                                                           | 2 |
| 232 | ОФП | Практическое занятие № 16. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, упражнения с гимнастической палкой (комплекс в положении стоя). Развитие гибкости и подвижности суставов. ОКГ. ЛФК III. Заключительная часть: растяжка с палками, упражнения на расслабление. положения лежа; в парах). ОКГ. Дальнейшее обучение технике спортивной ходьбы Подвижная игра с элементами строевых упражнений. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление, расслабление и растяжку.                                                                                                                                   | 2 |
| 233 | ОФП | Практическое занятие № 17. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, танцевальные упражнения, упражнения с гимнастическими палками (комплекс, в положении лежа; в парах). ОКГ. Дальнейшее обучение технике спортивной ходьбы Подвижная игра с элементами строевых упражнений. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление, расслабление и растяжку.                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 |

|     |     |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |
|-----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 234 | ОФП | Практическое занятие № 18. 1. Развитие двигательной активности. 2. Общая физическая подготовка.              | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, упражнения в движении, дыхательные упражнения, ОРУ, подвижные игры. ОКГ. Дальнейшее обучение технике равномерного бега. Обучение технике низкого старта. Подвижная игра. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление.                                                                                                                                | 2 |
| 235 | ОФП | Практическое занятие № 19. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, упражнения с гантелями, упражнения, укрепляющие мышцы рук, упражнения, укрепляющие мышцы плеч, спины, пресса. ОКГ. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Подвижная игра. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление, расслабление и растяжку.                                                                                          | 2 |
| 236 | ОФП | Практическое занятие № 20. 1. Развитие общей выносливости.                                                   | I. Организационная часть. II. Основная часть: кардиоаэробика. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике хватки ракетки. ЛФК. III. Заключительная часть: стретчинг, восстановление.                                                                                                                                                                                                           | 2 |
| 237 | ОФП | Практическое занятие № 21. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, дыхательные упражнения, ОРУ, корректирующие упражнения на тренажерах («круговая» в два подхода). ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике стоек и перемещений. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку, восстановление.                                                                                           | 2 |
| 238 | ОФП | Практическое занятие № 22. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, упражнения в движении, ОРУ, «круговая» тренировка на тренажерах в два подхода, упражнения на фитболах. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике подач. ЛФК. III. Заключительная часть: растяжка в парах, восстанавливающие упражнения, дневник самоконтроля.                                                                     | 2 |
| 239 | ОФП | Практическое занятие № 23. 1. Развитие гибкости и подвижности суставов. 2. Общая физическая подготовка.      | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба с различными движениями рук во всех суставах, бег в среднем темпе (приставным шагом, передвижение боком, с захлестыванием голени, подъем бедра), ОРУ, суставная гимнастика в сочетании с дыхательной гимнастикой. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике ударов. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление. | 2 |

|     |     |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|-----|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 240 | ОФП | Практическое занятие № 24. 1. Укрепление сердечно-сосудистой системы, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. 2. Общая физическая подготовка. | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, приставной шаг, бег с подъемом бедра, захлестом голени и т.д., ходьба, упражнения в движении, дыхательные упражнения, упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы, подвижные игры. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение индивидуальной технике и тактике игры. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.                                                                                                                                                                            | 2 |
| 337 | ОФП | Практическое занятие № 1. Развитие силовых качеств.                                                                                                 | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |
| 338 | ОФП | Практическое занятие № 2. Развитие общей выносливости.                                                                                              | 1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 ми-нут. За это время нужно выполнить мак-симальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подхо-дами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать ми-нимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры. | 2 |
| 339 | ОФП | Практическое занятие № 3. Развитие силовых качеств.                                                                                                 | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка –3*35. 6. Приседания пистолетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры                                                                                                                                                                                                                                  | 2 |

|     |     |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
|-----|-----|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 340 | ОФП | Практическое занятие № 4. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1.Разминка. 2. Работаем 12 минут (чем больше раундов, тем лучше): - отжимания с ногами на возвышении – 10 раз; - приседания с выпрыгиванием – 10 раз. Отдых 2 мин 3. Работаем 15 минут (чем больше раундов, тем лучше): - берпи – 10 раз; - V-сит-апы – 15 раз. Отдых 10мин 4. Повтор п.2 и п.3 Отдых 5 мин. 5. Планка 5 раз по 1 минуте с интервалами на отдых 20 секунд. 6. Заминка, растяжка обязательно! 7. Водные процедуры.                       | 2 |
| 341 | ОФП | Практическое занятие № 5. Развитие силовых способностей.      | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Приседания – 5*25-30 раз 4. Выпады – 5*15 раз на каждую ногу 5. Отжимания ноги на возвышенности – 5*25-30 раз 6. Обратные отжимания- 5*20-25 раз 7. Лодочка – 5*25 раз последнее повторение в каждом подходе задержать в статике на 15 сек. 8. Планка - 5*2мин, отдых между подходами не более 1мин. 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.    | 2 |
| 342 | ОФП | Практическое занятие № 6. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1. Разминка 15 мин. 2. Комплекс упражнений: - Прыжки на месте колени к гру-ди - Отжимания - Складка - Звездочка - Скалолаз - Лодочка - Бег на месте - Пресс - Приседания - Обратные отжимания - Берпи - Велосипед Упражнения выполняются друг за дру-гом по кругу по принципу 10 сек работа, 10 сек отдых. Всего подряд выполняет-ся 50 упражнений. Отдых 5 мин. Еще один круг из 50 упражнений. Отдых 5мин. 3. Заминка, растяжка. 4. Водные процедуры. | 2 |
| 343 | ОФП | Практическое занятие № 7. Развитие силовых качеств.           | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                    | 2 |

|     |     |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |
|-----|-----|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 344 | ОФП | Практическое занятие № 8. Развитие общей выносливости.         | 1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 минут. За это время нужно выполнить максимальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать минимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры. | 2 |
| 345 | ОФП | Практическое занятие № 9. Развитие силовых качеств.            | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3 мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка – 3*35. 6. Приседания пистолетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15 раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры                                                                                                                                                                                                                           | 2 |
| 346 | ОФП | Практическое занятие № 10. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1.Разминка. 2. Работаем 12 минут (чем больше раундов, тем лучше): - отжимания с ногами на возвышении – 10 раз; - приседания с выпрыгиванием – 10 раз. Отдых 2 мин 3. Работаем 15 минут (чем больше раундов, тем лучше): - берпи – 10 раз; - V-сит-апы – 15 раз. Отдых 10 мин 4. Повтор п.2 и п.3 Отдых 5 мин. 5. Планка 5 раз по 1 минуте с интервалами на отдых 20 секунд. 6. Заминка, растяжка обязательно! 7. Водные процедуры.                                                                                                                                                                                   | 2 |
| 347 | ОФП | Практическое занятие № 11. Развитие силовых способностей.      | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3 мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Приседания – 5*25-30 раз 4. Выпады – 5*15 раз на каждую ногу 5. Отжимания ноги на возвышенности – 5*25-30 раз 6. Обратные отжимания- 5*20-25 раз 7. Лодочка – 5*25 раз последнее повторение в каждом подходе задержать в статике на 15 сек. 8. Планка - 5*2 мин, отдых между подходами не более 1 мин. 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                                                                                                              | 2 |

|     |     |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |
|-----|-----|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 348 | ОФП | Практическое занятие № 12. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1. Разминка 15 мин. 2. Комплекс упражнений: - Прыжки на месте колени к гру-ди - Отжимания - Складка - Звездочка - Скалолаз - Лодочка - Бег на месте - Пресс - Приседания - Обратные отжимания - Берпи - Велосипед Упражнения выполняются друг за дру-гом по кругу по принципу 10 сек работа, 10 сек отдых. Всего подряд выполняет-ся 50 упражнений. Отдых 5 мин. Еще один круг из 50 упражнений. Отдых 5мин. 3. Заминка, растяжка. 4. Водные процедуры.                                                                                                                                                                  | 2 |
| 349 | ОФП | Практическое занятие № 13. Развитие силовых качеств.           | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз ( на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |
| 350 | ОФП | Практическое занятие № 14. Развитие общей выносливости.        | 1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 ми-нут. За это время нужно выполнить мак-симальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подхо-дами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать ми-нимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры. | 2 |
| 351 | ОФП | Практическое занятие № 15. Развитие силовых качеств.           | 1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 4 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Пресс – 3*35 раз 4. Подъем ног – 3*35 раз 5. Складка –3*35. 6. Приседания пистолетиком – 5*20 раз (по 10 на ногу) 7. Зашагивание на возвышенность – 5*15раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры                                                                                                                                                                                                                                  | 2 |

|     |     |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |
|-----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 352 | ОФП | Практическое занятие № 16. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, упражнения с гимнастической палкой (комплекс в положении стоя). Развитие гибкости и подвижности суставов. ОКГ. ЛФК III. Заключительная часть: растяжка с палками, упражнения на расслабление. положения лежа; в парах). ОКГ. Дальнейшее обучение технике спортивной ходьбы Подвижная игра с элементами строевых упражнений. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление, расслабление и растяжку. | 2 |
| 353 | ОФП | Практическое занятие № 17. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, танцевальные упражнения, упражнения с гимнастическими палками (комплекс, в положении лежа; в парах). ОКГ. Дальнейшее обучение технике спортивной ходьбы Подвижная игра с элементами строевых упражнений. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление, расслабление и растяжку.                                                                                                                         | 2 |
| 354 | ОФП | Практическое занятие № 18. 1. Развитие двигательной активности. 2. Общая физическая подготовка.              | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, упражнения в движении, дыхательные упражнения, ОРУ, подвижные игры. ОКГ. Дальнейшее обучение технике равномерного бега. Обучение технике низкого старта. Подвижная игра. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление.                                                                                                                                                                                  | 2 |
| 355 | ОФП | Практическое занятие № 19. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, упражнения с гантелями, упражнения, укрепляющие мышцы рук, упражнения, укрепляющие мышцы плеч, спины, пресса. ОКГ. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Подвижная игра. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление, расслабление и растяжку.                                                                                                                                            | 2 |
| 356 | ОФП | Практическое занятие № 20. 1. Развитие общей выносливости.                                                   | I. Организационная часть. II. Основная часть: кардиоаэробика. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике хватки ракетки. ЛФК. III. Заключительная часть: стретчинг, восстановление.                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 |
| 357 | ОФП | Практическое занятие № 21. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, дыхательные упражнения, ОРУ, корректирующие упражнения на тренажерах («круговая» в два подхода). ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике стоек и перемещений. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку, восстановление.                                                                                                                                             | 2 |

|                          |     |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |
|--------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 358                      | ОФП | Практическое занятие № 22. 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка                                        | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, упражнения в движении, ОРУ, «круговая» тренировка на тренажерах в два подхода, упражнения на фитболах. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике подач. ЛФК. III. Заключительная часть: растяжка в парах, восстанавливающие упражнения, дневник самоконтроля.                                                                                  | 2          |
| 359                      | ОФП | Практическое занятие № 23. 1. Развитие гибкости и подвижности суставов. 2. Общая физическая подготовка.                                             | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба с различными движениями рук во всех суставах, бег в среднем темпе (приставным шагом, передвижение боком, с захлестыванием голени, подъем бедра), ОРУ, суставная гимнастика в сочетании с дыхательной гимнастикой. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике ударов. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.              | 2          |
| 360                      | ОФП | Практическое занятие № 24. 1. Укрепление сердечно-сосудистой системы, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. 2. Общая физическая подготовка. | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба, бег, приставной шаг, бег с подъемом бедра, захлестом голени и т.д., ходьба, упражнения в движении, дыхательные упражнения, упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы, подвижные игры. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение индивидуальной технике и тактике игры. ЛФК. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление. | 2          |
| <b>Итого за семестр:</b> |     |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>144</b> |
| <b>Итого:</b>            |     |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>720</b> |

#### 4.4. Содержание самостоятельной работы

| Наименование раздела | Вид самостоятельной работы    | Содержание самостоятельной работы<br>(перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)                                                                                           | Количество часов |
|----------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>2 семестр</b>     |                               |                                                                                                                                                                                                  |                  |
| ОФП                  | Подготовка к сдаче нормативов | Закрепление знаний, полученных студентами в процессе лекционных и практических занятий; формирование навыков работы с периодической, научно-технической литературой и технической документацией. | 24               |

|                          |                               |                                                                                                                                                                                                  |           |
|--------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| ОФП                      | Подготовка к сдаче нормативов | Закрепление знаний, полученных студентами в процессе лекционных и практических занятий; формирование навыков работы с периодической, научно-технической литературой и технической документацией. | 24        |
| ОФП                      | Подготовка к сдаче нормативов | Закрепление знаний, полученных студентами в процессе лекционных и практических занятий; формирование навыков работы с периодической, научно-технической литературой и технической документацией. | 24        |
| <b>Итого за семестр:</b> |                               |                                                                                                                                                                                                  | <b>72</b> |
| <b>3 семестр</b>         |                               |                                                                                                                                                                                                  |           |
| ОФП                      | Подготовка к сдаче нормативов | Закрепление знаний, полученных студентами в процессе лекционных и практических занятий; формирование навыков работы с периодической, научно-технической литературой и технической документацией. | 16        |
| ОФП                      | Подготовка к сдаче нормативов | Закрепление знаний, полученных студентами в процессе лекционных и практических занятий; формирование навыков работы с периодической, научно-технической литературой и технической документацией. | 16        |
| ОФП                      | Подготовка к сдаче нормативов | Закрепление знаний, полученных студентами в процессе лекционных и практических занятий; формирование навыков работы с периодической, научно-технической литературой и технической документацией. | 16        |
| <b>Итого за семестр:</b> |                               |                                                                                                                                                                                                  | <b>48</b> |
| <b>4 семестр</b>         |                               |                                                                                                                                                                                                  |           |
| ОФП                      | Подготовка к сдаче нормативов | Закрепление знаний, полученных студентами в процессе лекционных и практических занятий; формирование навыков работы с периодической, научно-технической литературой и технической документацией. | 24        |
| ОФП                      | Подготовка к сдаче нормативов | Закрепление знаний, полученных студентами в процессе лекционных и практических занятий; формирование навыков работы с периодической, научно-технической литературой и технической документацией. | 24        |
| ОФП                      | Подготовка к сдаче нормативов | Закрепление знаний, полученных студентами в процессе лекционных и практических занятий; формирование навыков работы с периодической, научно-технической литературой и технической документацией. | 24        |
| <b>Итого за семестр:</b> |                               |                                                                                                                                                                                                  | <b>72</b> |

| <b>5 семестр</b>         |                               |                                                                                                                                                                                                  |            |
|--------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| ОФП                      | Подготовка к сдаче нормативов | Закрепление знаний, полученных студентами в процессе лекционных и практических занятий; формирование навыков работы с периодической, научно-технической литературой и технической документацией. | 16         |
| ОФП                      | Подготовка к сдаче нормативов | Закрепление знаний, полученных студентами в процессе лекционных и практических занятий; формирование навыков работы с периодической, научно-технической литературой и технической документацией. | 16         |
| ОФП                      | Подготовка к сдаче нормативов | Закрепление знаний, полученных студентами в процессе лекционных и практических занятий; формирование навыков работы с периодической, научно-технической литературой и технической документацией. | 16         |
| <b>Итого за семестр:</b> |                               |                                                                                                                                                                                                  | <b>48</b>  |
| <b>6 семестр</b>         |                               |                                                                                                                                                                                                  |            |
| ОФП                      | Подготовка к сдаче нормативов | Закрепление знаний, полученных студентами в процессе лекционных и практических занятий                                                                                                           | 8          |
| ОФП                      | Подготовка к сдаче нормативов | Закрепление знаний, полученных студентами в процессе лекционных и практических занятий                                                                                                           | 8          |
| ОФП                      | Подготовка к сдаче нормативов | Закрепление знаний, полученных студентами в процессе лекционных и практических занятий                                                                                                           | 8          |
| <b>Итого за семестр:</b> |                               |                                                                                                                                                                                                  | <b>24</b>  |
| <b>Итого:</b>            |                               |                                                                                                                                                                                                  | <b>264</b> |

## 5. Перечень учебной литературы и учебно-методического обеспечения по дисциплине (модулю)

| <b>№ п/п</b>               | <b>Библиографическое описание</b>                                                                                                                                                                                                    | <b>Ресурс НТБ СамГТУ<br/>(ЭБС СамГТУ, IPRbooks и т.д.)</b> |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Основная литература</b> |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                            |
| 1                          | Виноградова, Е.Ю. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб.-метод. пособие для подготовки к практ.занятиям и лаборатор. работам / Е. Ю. Виноградова, Е. Д. Безруков; Самар.гос.техн.ун-т.- Самара, 2016.- 174 с. | Книжный фонд                                               |
| 2                          | Виноградова, Е.Ю. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб.-метод. пособие для подготовки к практ.занятиям и лаборатор. работам / Е. Ю. Виноградова, Е. Д. Безруков; Самар.гос.техн.ун-т.- Самара, 2016.- 174 с. | Книжный фонд                                               |

|                           |                                                                                                                                                                                                                                      |                    |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 3                         | Виноградова, Е.Ю. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб.-метод. пособие для подготовки к практ.занятиям и лаборатор. работам / Е. Ю. Виноградова, Е. Д. Безруков; Самар.гос.техн.ун-т.- Самара, 2016.- 174 с. | Книжный фонд       |
| 4                         | Организация и проведение занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы : учеб. пособие / А. А. Гордеев [и др.]; Самар.гос.техн.ун-т.- Самара, 2013.- 67 с.                                             | Книжный фонд       |
| 5                         | Организация и проведение занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы : учеб. пособие / А. А. Гордеев [и др.]; Самар.гос.техн.ун-т.- Самара, 2013.- 67 с.                                             | Книжный фонд       |
| 6                         | Организация и проведение занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы : учеб. пособие / А. А. Гордеев [и др.]; Самар.гос.техн.ун-т.- Самара, 2013.- 67 с.                                             | Книжный фонд       |
| Дополнительная литература |                                                                                                                                                                                                                                      |                    |
| 7                         | Основы теории и методики физической культуры и спорта; Евразийский открытый институт, 2011. - Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/11049.html">http://www.iprbookshop.ru/11049.html</a>                                 | Электронный ресурс |
| 8                         | Основы теории и методики физической культуры и спорта; Евразийский открытый институт, 2011. - Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/11049.html">http://www.iprbookshop.ru/11049.html</a>                                 | Электронный ресурс |
| 9                         | Основы теории и методики физической культуры и спорта; Евразийский открытый институт, 2011. - Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/11049.html">http://www.iprbookshop.ru/11049.html</a>                                 | Электронный ресурс |

Доступ обучающихся к ЭР НТБ СамГТУ ([elib.samgtu.ru](http://elib.samgtu.ru)) осуществляется посредством электронной информационной образовательной среды университета и сайта НТБ СамГТУ по логину и паролю.

## **6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения**

Организовано взаимодействие обучающегося и преподавателя с использованием электронной ин-формационной образовательной среды университета.

| № п/п | Наименование                                      | Производитель                                | Способ распространения |
|-------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------|
| 1     | LibreOffice                                       | The Document Foundation (Зарубежный)         | Лицензионное           |
| 2     | Microsoft Office                                  | Microsoft (Зарубежный)                       | Лицензионное           |
| 3     | Microsoft Windows                                 | Microsoft (Зарубежный)                       | Лицензионное           |
| 4     | Антивирус Kaspersky Endpoint Security             | АО «Лаборатория Касперского» (Отечественный) | Лицензионное           |
| 5     | Справочная правовая система (СПС) КонсультантПлюс | АО «Консультант Плюс» (Отечественный)        | Лицензионное           |

|    |                                                   |                                                 |              |
|----|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------|
| 6  | LibreOffice                                       | The Document Foundation<br>(Зарубежный)         | Лицензионное |
| 7  | Microsoft Office                                  | Microsoft<br>(Зарубежный)                       | Лицензионное |
| 8  | Microsoft Windows                                 | Microsoft<br>(Зарубежный)                       | Лицензионное |
| 9  | Антивирус Kaspersky Endpoint Security             | АО «Лаборатория Касперского»<br>(Отечественный) | Лицензионное |
| 10 | Справочная правовая система (СПС) КонсультантПлюс | АО «Консультант Плюс»<br>(Отечественный)        | Лицензионное |
| 11 | LibreOffice                                       | The Document Foundation<br>(Зарубежный)         | Лицензионное |
| 12 | Microsoft Office                                  | Microsoft<br>(Зарубежный)                       | Лицензионное |
| 13 | Microsoft Windows                                 | Microsoft<br>(Зарубежный)                       | Лицензионное |
| 14 | Антивирус Kaspersky Endpoint Security             | АО «Лаборатория Касперского»<br>(Отечественный) | Лицензионное |
| 15 | Справочная правовая система (СПС) КонсультантПлюс | АО «Консультант Плюс»<br>(Отечественный)        | Лицензионное |

## 7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных, информационно-справочных систем

| № п/п | Наименование                                                               | Краткое описание                                                                                                                          | Режим доступа                                |
|-------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1     | ВИНИТИ                                                                     | <a href="http://www2.viniti.ru/">http://www2.viniti.ru/</a>                                                                               | Российские базы данных ограниченного доступа |
| 2     | КонсультантПлюс (правовые документы) - доступ с ПК в Медиацентре (ауд. 42) | <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>                                                                         | Российские базы данных ограниченного доступа |
| 3     | Электронная библиотека изданий СамГТУ                                      | <a href="http://irbis.samgtu.local/cgi-bin/irbis64r_01/cgiirbis_64.exe">http://irbis.samgtu.local/cgi-bin/irbis64r_01/cgiirbis_64.exe</a> | Российские базы данных ограниченного доступа |
| 4     | Электронно-библиотечная система IPRbooks                                   | <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>                                                                       | Российские базы данных ограниченного доступа |
| 5     | ВИНИТИ                                                                     | <a href="http://www2.viniti.ru/">http://www2.viniti.ru/</a>                                                                               | Российские базы данных ограниченного доступа |

|    |                                                                            |                                                                                                                                           |                                              |
|----|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 6  | КонсультантПлюс (правовые документы) - доступ с ПК в Медиацентре (ауд. 42) | <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>                                                                         | Российские базы данных ограниченного доступа |
| 7  | Электронная библиотека изданий СамГТУ                                      | <a href="http://irbis.samgtu.local/cgi-bin/irbis64r_01/cgiirbis_64.exe">http://irbis.samgtu.local/cgi-bin/irbis64r_01/cgiirbis_64.exe</a> | Российские базы данных ограниченного доступа |
| 8  | Электронно-библиотечная система IPRbooks                                   | <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>                                                                       | Российские базы данных ограниченного доступа |
| 9  | ВИНИТИ                                                                     | <a href="http://www2.viniti.ru/">http://www2.viniti.ru/</a>                                                                               | Российские базы данных ограниченного доступа |
| 10 | КонсультантПлюс (правовые документы) - доступ с ПК в Медиацентре (ауд. 42) | <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>                                                                         | Российские базы данных ограниченного доступа |
| 11 | Электронная библиотека изданий СамГТУ                                      | <a href="http://irbis.samgtu.local/cgi-bin/irbis64r_01/cgiirbis_64.exe">http://irbis.samgtu.local/cgi-bin/irbis64r_01/cgiirbis_64.exe</a> | Российские базы данных ограниченного доступа |
| 12 | Электронно-библиотечная система IPRbooks                                   | <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>                                                                       | Российские базы данных ограниченного доступа |

## 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

### Лекционные занятия

Аудитории для лекционных занятий укомплектованы мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории (наборы демонстрационного оборудования (проектор, экран, компьютер/ноутбук), учебно-наглядные пособия, тематические иллюстрации).

### Практические занятия

Помещение (спортивный зал) оснащено столами для настольного тенниса, матами гимнастическими, тренажерами для силовых тренировок, шведской стенкой, турниками, брусками для отжиманий, спортивным инвентарем.

### Самостоятельная работа

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде

## 9. Методические материалы

### Методические рекомендации при подготовке и работе на практическом занятии

Практические занятия по дисциплине проводятся в целях выработки практических умений и приобретения навыков в решении профессиональных задач.

Рекомендуется следующая схема подготовки к практическому занятию:

1. ознакомление с планом практического занятия, который отражает содержание предложенной темы;
2. проработка конспекта лекции;
3. чтение рекомендованной литературы;
4. подготовка ответов на вопросы плана практического занятия;
5. выполнение тестовых заданий, задач и др.

Подготовка обучающегося к практическому занятию производится по вопросам, разработанным для каждой темы практических занятий и (или) лекций. В процессе подготовки к практическим занятиям, необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной литературы.

Работа студентов во время практического занятия осуществляется на основе заданий, которые выдаются обучающимся в начале или во время занятия. На практических занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике занятий. Обучающимся необходимо обращать внимание на основные понятия, алгоритмы, определять практическую значимость рассматриваемых вопросов. На практических занятиях обучающиеся должны уметь выполнить расчет по заданным параметрам или выработать определенные решения по обозначенной проблеме. Задания могут быть групповые и индивидуальные. В зависимости от сложности предлагаемых заданий, целей занятия, общей подготовки обучающихся преподаватель может подсказать обучающимся алгоритм решения или первое действие, или указать общее направление рассуждений. Полученные результаты обсуждаются с позиций их адекватности или эффективности в рассмотренной ситуации.

### Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы

Организация самостоятельной работы обучающихся ориентируется на активные методы овладения знаниями, развитие творческих способностей, переход от поточного к индивидуализированному обучению с учетом потребностей и возможностей обучающегося.

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной литературой, материалами периодических изданий и Интернета является наиболее эффективным методом получения дополнительных знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала. Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса.

Самостоятельная работа реализуется:

- непосредственно в процессе аудиторных занятий;
- на лекциях, практических занятиях;
- в контакте с преподавателем вне рамок расписания;
- на консультациях по учебным вопросам, в ходе творческих контактов, при ликвидации задолженностей, при выполнении индивидуальных заданий и т.д.;

- в библиотеке, дома, на кафедре при выполнении обучающимся учебных и практических задач.

Эффективным средством осуществления обучающимся самостоятельной работы является электронная информационно-образовательная среда университета, которая обеспечивает доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, к изданиям электронных библиотечных систем.

## **10. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

Фонд оценочных средств представлен в приложении № 1.

Приложение 1 к рабочей программе дисциплины  
Б1.В.1.ДВ.01.02 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: спортивная подготовка»

**Фонд оценочных средств  
по дисциплине**

**Б1.В.1.ДВ.01.02 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: спортивная подготовка»**

|                                                     |                                                        |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>Код и направление подготовки (специальность)</b> | 38.03.01 Экономика                                     |
| <b>Направленность (профиль)</b>                     | Экономика промышленных предприятий                     |
| <b>Квалификация</b>                                 | Бакалавр                                               |
| <b>Форма обучения</b>                               | Очная                                                  |
| <b>Год начала подготовки</b>                        | 2025                                                   |
| <b>Институт / факультет</b>                         | Кафедры филиала ФГБОУ ВО "СамГТУ" в г. Новокуйбышевске |
| <b>Выпускающая кафедра</b>                          | кафедра "Экономика и менеджмент" (НФ-ЭиМ)              |
| <b>Кафедра-разработчик</b>                          | кафедра "Экономика и менеджмент" (НФ-ЭиМ)              |
| <b>Объем дисциплины, ч. / з.е.</b>                  | 328 / 0                                                |
| <b>Форма контроля (промежуточная аттестация)</b>    | Зачет                                                  |

**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю),  
соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной  
программы**

| <b>Наименование<br/>категории<br/>(группы)<br/>компетенций</b> | <b>Код и<br/>наименование<br/>компетенции</b>                                                                                                 | <b>Код и наименование<br/>индикатора достижения<br/>компетенции</b>                                      | <b>Результаты обучения<br/>(знать, уметь, владеть,<br/>соотнесенные с<br/>индикаторами<br/>достижения<br/>компетенции)</b> |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Универсальные компетенции</b>                               |                                                                                                                                               |                                                                                                          |                                                                                                                            |
|                                                                | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры. |                                                                                                                            |

**Матрица соответствия оценочных средств запланированным результатам  
обучения**

| <b>Код индикатора<br/>достижения<br/>компетенции</b>                                                     | <b>Результаты обучения</b> | <b>Оценочные<br/>средства</b> | <b>Текущий<br/>контроль<br/>успеваемо<br/>сти</b> | <b>Промежу<br/>точная<br/>аттестаци<br/>я</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>ОФП</b>                                                                                               |                            |                               |                                                   |                                               |
| УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры. |                            |                               |                                                   |                                               |
|                                                                                                          |                            |                               |                                                   |                                               |
|                                                                                                          |                            |                               |                                                   |                                               |

2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие процесс формирования компетенций в ходе освоения образовательной программы.

### 2.1. Формы текущего контроля успеваемости

#### Оценочное средство 1 (Тестовые задания)

Тест 1.

Вопрос 1

Режим жизнедеятельности человека — это

Выберите один ответ:

- a. Система деятельности человека в быту и на производстве;
- b. Установленный порядок работы, отдыха, питания и сна;**
- c. Индивидуальная форма существования человека в условиях среды обитания.

Вопрос 2

Обычный тренировочный год имеет:

Выберите один ответ:

- a. три периода.**
- b. один период;
- c. два периода;

Вопрос 3

При организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур

Выберите один ответ:

- a. Применять однообразные средства и методы закаливания. Приучать организм к воздействию низких температур.
- b. Все мероприятия по закаливанию проводить постепенно. Постепенно снижать температуру воды, постепенно увеличивать время воздействия воды и солнца на организм.;**
- c. Выполнять закаливающие процедуры после физических нагрузок, и перед сном.;

Вопрос 4

Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

Выберите один ответ:

- a. подготовленность.
- b. закаленность;
- c. тренированность;**

Вопрос 5

Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляют специфическую основу:

Выберите один ответ:

- a. физического воспитания;**
- b. укрепления здоровья;
- c. физической культуры.

Вопрос 6

Кто мог стать участником Олимпийских игр?

Выберите один ответ:

- a. Греки по происхождению;**
- b. Все желающие;
- c. Рабы

Вопрос 7

Степень физической подготовленности студента можно контролировать с помощью определения величины максимального потребления кислорода по методу:

Выберите один ответ:

- a. методу К.Купера;**

- b. методу Яроцкого.
- c. пробы Штанг;

Вопрос 8

Гиподинамия - это:

Выберите один ответ:

- a. нехватка витаминов в организме.
- b. повышенная двигательная активность человека;
- c. пониженная двигательная активность человека;**

Вопрос 9

Современное олимпийское пятиборье состоит из:

Выберите один ответ:

- a. стрельбы, метаний, прыжков, фехтования, конного спорта;
- b. кросса, фехтования, стрельбы, ходьбы, плавания.
- c. стрельбы, плавания, фехтования, конного спорта, кросса;**

Вопрос 10

Мышечный насос - это:

Выберите один ответ:

- a. механизм принудительного продвижения венозной крови к сердцу с преодолением сил гравитации под воздействием ритмических сокращений и расслаблений скелетных мышц;
- b. сердце, которое совершает ритмичные сокращения по типу насоса, благодаря которым происходит движение крови в организме;**
- c. механизм сокращения и расслабления мышц, происходящих в процессе мышечной деятельности.

Вопрос 11

Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:

Выберите один ответ:

- a. респективную привычку;
- b. консеквентное поведение.
- c. вредную привычку;**

Вопрос 12

Выносливость человека не зависит от:

Выберите один ответ:

- a. силы мышц;
- b. настойчивости, выдержки, мужества.
- c. быстроты двигательной реакции;**

Вопрос 13

Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):

Выберите один ответ:

- a. Александр Карелин.
- b. Александр Попов;**
- c. Вячеслав Фетисов;

Вопрос 14

Здоровый образ жизни — это

Выберите один ответ:

- a. Система жизнедеятельности человека, в которой главным составляющим является отказ от вредных привычек.
- b. Мировоззрение человека, которое складывается из знаний о здоровье;
- c. Индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья;**

Вопрос 15

Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

Выберите один ответ:

- a. растяжкой.

- b. эластичностью;
- c. гибкостью;**

Вопрос 16

Что такое физическое развитие?

Выберите один ответ:

- a. приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей;**
- b. это собственно соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней.
- c. это биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека;

Вопрос 17

Пять олимпийских колец символизируют:

Выберите один ответ:

- a. союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;**
- b. основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады.
- c. пять принципов олимпийского движения;

Вопрос 18

Физическое воспитание представляет собой:

Выберите один ответ:

- a. способ повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- b. процесс выполнения физических упражнений.
- c. способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры;**

Вопрос 19

Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

Выберите один ответ:

- a. придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обернуть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.;**
- b. теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье.
- c. положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;

Вопрос 20

При растяжении связок и мышц во время занятий физическими упражнениями необходимо

Выберите один ответ:

- a. Приложить к поврежденному месту холод, наложить эластичный бинт, придать возвышенное положение и обратиться к врачу;**
- b. Наложить эластичный бинт, приподнять поврежденное место и дать обезболивающее;
- c. Наложить шину, дать покой, придать возвышенное положение и дать обезболивающее.

Вопрос 21

За особые заслуги перед олимпийским движением МОК награждает

Выберите один ответ:

- a. Олимпийским Орденом;**
- b. Памятной медалью;
- c. Дипломом МОК.

Вопрос 22

В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры

Выберите один ответ:

- a. Работа мышц активизирует деятельность половой системы организма. В свою очередь от выделения половых гормонов зависит степень развития мышц;**
- b. Работа мышц не активизирует деятельность половой системы организма;
- c. Занятия физической культурой отрицательно влияют на репродуктивную функцию человека.

Вопрос 23

Основой методики воспитания физических качеств является:

Выберите один ответ:

- a. простота выполнения упражнений;
- b. постепенное повышение силы воздействия;**
- c. схематичность упражнений.

Вопрос 24

Обязательным тестом по ОФП студентов является:

Выберите один ответ:

- a. бег на 100 м;**
- b. плавание.
- c. прыжки в длину с места;

Вопрос 25

Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

Выберите один ответ:

- a. координации движений;
- b. скоростной силы.
- c. быстроты реакции;**

Вопрос 26

Под тестированием физической подготовленности понимается

Выберите один ответ:

- a. Измерение показателей сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
- b. Измерение роста и веса;
- c. Измерение уровня основных физических качеств;**

Вопрос 27

Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом:

Выберите один ответ:

- a. образ жизни;**
- b. генетика человека.
- c. состояние окружающей среды;

Вопрос 28

При воспитании выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является:

Выберите один ответ:

- a. умеренная интенсивность;
- b. максимальная активность систем энергообеспечения.**
- c. максимальная интенсивность;

Вопрос 29

К средствам восстановления организма после физического и умственного утомления относятся:

Выберите один ответ:

- a. солнечные ванны;
- b. паровая и суховоздушная бани;**
- c. смена нательного белья.

Вопрос 30

При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

Выберите один ответ:

- a. через рот и нос одновременно;**
- b. через рот и нос попеременно;
- c. только через нос.

#### Критерии оценки тестовых заданий

**Количество верных ответов:**

86 – 100% - оценка «отлично» (глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, усвоивший взаимосвязь основных понятий дисциплины; способный самостоятельно приобретать новые знания и умения; способный самостоятельно использовать углубленные знания);

71 – 85% ответов – оценка «хорошо» (полное знание учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные программой задания, показывающий систематический характер знаний по дисциплине и способный к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшего обучения в вузе и в будущей профессиональной деятельности);  
 50 - 70% ответов – оценка «удовлетворительно» (обнаруживший знание основного учебно–программного материала в объеме, необходимом для дальнейшего обучения, выполняющего задания, предусмотренные программой, допустившим неточности в ответе, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения);  
 менее 50% ответов – оценка «неудовлетворительно» (имеющему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий).

### Оценочное средство 2 (рефераты)

#### Оценочное средство 2 (рефераты)

1. Роль физической культуры и спорта в становлении личности будущего специалиста.
2. Критерии эффективности здорового образа жизни.
3. Воздействие природных и социально-экономических факторов на функциональные системы организма: костная система, мышечная система, физиологические системы организма.
4. Средства и методы физического воспитания в формировании физических качеств.
5. Спортивная классификация и система студенческих спортивных соревнований.
6. Организация, планирование и управление самостоятельными занятиями физической культурой и спортом.
7. Оптимизация работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления средствами физической культуры и спорта.
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в системе физического воспитания.
9. Прикладные виды спорта и их элементы.

#### Критерии оценки

| Критерии оценки                                                                                                                                           | Оценка                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Вопрос изложен полностью, логичен, приведены примеры.                                                                                                     | Оценка «отлично»             |
| Вопрос изложен преимущественно полностью, есть небольшие нарушения логики изложения, приведенные примеры преимущественно относятся к излагаемому вопросу. | Оценка «хорошо»              |
| Вопрос изложен не полностью, есть нарушения логики изложения, приведенные примеры частично относятся к излагаемому вопросу.                               | Оценка «удовлетворительно»   |
| Ни один из критериев оценки не соблюден.                                                                                                                  | Оценка «неудовлетворительно» |

### 2.2. Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по результатам семестра по дисциплине проходит в форме зачета (включает в себя сдачу нормативов по каждому разделу практических занятий).  
**(Сдача нормативов)**

| Характеристика<br>направленности<br>норматива | Юноши           |      |      | девушки |      |      |
|-----------------------------------------------|-----------------|------|------|---------|------|------|
|                                               | оценка в баллах |      |      |         |      |      |
|                                               | 3               | 4    | 5    | 3       | 4    | 5    |
| 1. Прыжок в длину с места (м)                 | 2,20            | 2,25 | 2,30 | 1,60    | 1,70 | 1,80 |

|                                                                                                              |    |    |    |    |    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|
| 2. Поднимание и опускание туловища лежа, руки за голову, ноги закреплены ( количество отжиманий за 1 минуту) | 35 | 40 | 45 | 30 | 35 | 40 |
| 3. Отжимания от пола (количество повторений)                                                                 | -  | -  | -  | 10 | 12 | 15 |
| 4. Подтягивание в висе на перекладине (количество повторений)                                                | 6  | 8  | 10 | -  | -  | -  |

#### Критерии оценки

Оценка «отлично» («зачтено») - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «хорошо» («зачтено») -двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «удовлетворительно» («зачтено») - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «неудовлетворительно» («незачтено»)- двигательное действие выполнено неправильно с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко, количество повторений не соответствует нормативам.

Зачетные требования для студентов специальной медицинской группы.

Студенты, посещающие занятия в специальной медицинской группе занимаются физической активностью на практических занятиях без сдачи контрольных нормативов или выполняют письменную работу (реферат) по заданной теме.

## **Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие процесс формирования компетенций**

Оценивание знаний, умений, навыков и опыта деятельности проводятся на основе сведений, приводимых в матрице соответствия оценочных средств запланированным результатам обучения.

Цель текущего контроля успеваемости по учебным дисциплинам в семестре – проверка приобретаемых обучающимися знаний, умений, навыков в контексте формирования установленных образовательной программой компетенций в течение семестра. Текущий контроль осуществляется через систему оценки преподавателем всех видов работ обучающихся, предусмотренных рабочей программой дисциплины и учебным планом.

Промежуточная аттестация обучающихся предусматривает оценивание результатов освоения дисциплины посредством испытания в форме экзамена (зачета). Промежуточная аттестация проводится в конце изучения дисциплины.

Разработанный фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации используется для осуществления контрольно-измерительных мероприятий и выработки обоснованных управляющих и корректирующих действий в процессе приобретения обучающимися необходимых знаний, умений и навыков, формирования соответствующих компетенций в результате освоения дисциплины.

### **Показатели и критерии оценивания сформированности компетенций (промежуточного контроля)**

На этапе промежуточной аттестации используется система оценки успеваемости обучающихся, которая позволяет преподавателю оценить уровень освоения материала обучающимися. Критерии оценивания сформированности планируемых результатов обучения (индикаторов компетенций) представлены в карте компетенции ООП.

Форма оценки знаний: оценка - 5 «отлично»; 4 «хорошо»; 3 «удовлетворительно»; 2 «неудовлетворительно». Лабораторные работы, практические занятия, практика оцениваются: «зачет», «незачет». Возможно использование балльно-рейтинговой оценки.

#### **Шкала оценивания:**

**«Зачет»** – выставляется, если сформированность заявленных дескрипторов компетенций на 51 % и более оценивается не ниже «удовлетворительно» при условии отсутствия критерия «неудовлетворительно». Выставляется, когда обучающийся показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями изученного курса; показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.

**«Отлично»** – выставляется, если сформированность заявленных дескрипторов компетенций 85 % более (в соответствии с картами компетенций ОПОП) оценивается критериями «хорошо» и «отлично», при условии отсутствия оценки «неудовлетворительно»: студент показал прочные знания основных положений фактического материала, умение самостоятельно решать конкретные

практические задачи повышенной сложности, свободно использовать справочную литературу, делать обоснованные выводы из результатов анализа конкретных ситуаций;

**«Хорошо»** – выставляется, если сформированность заявленных дескрипторов компетенций на 61% и более (в соответствии с картами компетенций ОПОП) оценивается критериями «хорошо» и «отлично», при условии отсутствия оценки «неудовлетворительно», допускается оценка «удовлетворительно»: обучающийся показал прочные знания основных положений фактического материала, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты анализа конкретных ситуаций;

**«Удовлетворительно»** – выставляется, если сформированность заявленных дескрипторов компетенций 51% и более (в соответствии с картами компетенций ОПОП) оценивается критериями «удовлетворительно», «хорошо» и «отлично»: обучающийся показал знание основных положений фактического материала, умение получить с помощью преподавателя правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой, знакомство с рекомендованной справочной литературой;

**«Неудовлетворительно» «Незачет»** – выставляется, если сформированность заявленных дескрипторов компетенций менее чем 51% (в соответствии с картами компетенций ОПОП): при ответе обучающегося выявились существенные пробелы в знаниях основных положений фактического материала, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.

Ответы и решения обучающихся оцениваются по следующим общим критериям: распознавание проблем; определение значимой информации; анализ проблем; аргументированность; использование стратегий; творческий подход; выводы; общая грамотность.

Соответствие критериев оценивания сформированности планируемых результатов обучения (дескрипторов) системам оценок представлено в табл.

#### Интегральная оценка

| Критерии | Традиционная оценка | Балльно-рейтинговая оценка |
|----------|---------------------|----------------------------|
| 5        | 5                   | 86 - 100                   |
| 4        | 4                   | 61-85                      |
| 3        | 3                   | 51-60                      |
| 2 и 1    | 2, Незачет          | 0-50                       |
| 5, 4, 3  | Зачет               | 51-100                     |

Обучающиеся обязаны сдавать все задания в сроки, установленные преподавателем. Оценка «Удовлетворительно» по дисциплине, может выставляться и при неполной сформированности компетенций в ходе освоения отдельной учебной дисциплины, если их формирование предполагается продолжить на более поздних этапах обучения, в ходе изучения других учебных дисциплин.

#### Показатели и критерии оценки достижений студентом запланированных результатов

**освоения дисциплины в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации**

| <b>Оценка,<br/>уровень</b>                          | <b>Критерии</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «отлично»,<br>повышенный<br>уровень                 | Студент показал прочные знания основных положений фактического материала, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи повышенной сложности, свободно использовать справочную литературу, делать обоснованные выводы из результатов анализа конкретных ситуаций                                |
| «хорошо»,<br>пороговый<br>уровень                   | Студент показал прочные знания основных положений фактического материала, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты анализа конкретных ситуаций |
| «удовлетворительно»,<br>пороговый<br>уровень        | Студент показал знание основных положений фактического материала, умение получить с помощью преподавателя правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой, знакомство с рекомендованной справочной литературой                                                  |
| «неудовлетворительно»,<br>уровень не<br>сформирован | При ответе студента выявились существенные пробелы в знаниях основных положений фактического материала, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины                                            |

