

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Заболотный Г.И. / Заболотный
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 29.06.2026 11:32:46
Уникальный программный ключ:
476db7d4accb36ef8130172be235477473d63457266ce26b7e9e40f733b8b08

МИНОБРАЗОВАНИЯ 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.01.03 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура»

Код и направление подготовки (специальность)	18.03.01 Химическая технология
Направленность (профиль)	Технология химических производств
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	Очная
Год начала подготовки	2026
Институт / факультет	Кафедры филиала ФГБОУ ВО "СамГТУ" в г. Новокуйбышевске
Выпускающая кафедра	кафедра "Химия и химическая технология" (НФ-ХТ)
Кафедра-разработчик	кафедра "Экономика и менеджмент" (НФ-ЭиМ)
Объем дисциплины, ч. / з.е.	328 / 0
Форма контроля (промежуточная аттестация)	Зачет

Б1.В.1.ДВ.01.03 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура»

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) **18.03.01 Химическая технология**, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от № 922 от 07.08.2020 и соответствующего учебного плана.

Разработчик РПД:

Доцент

(должность, степень, ученое звание)

Е.А Грушанин

(ФИО)

Заведующий кафедрой

Е.А. Подолян, 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)

Заведующий выпускающей кафедрой

(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	5
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	65
5. Перечень учебной литературы и учебно-методического обеспечения по дисциплине (модулю)	66
6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения	67
7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных, информационно-справочных систем	68
8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	69
9. Методические материалы	69
10. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)	70

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			
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	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.	Владеть Владеть Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
			Знать Знать Виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.
			Уметь Уметь Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психо-физической подготовки, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

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: общая физическая подготовка; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: спортивная 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:	270	54	54	54	54	54
Практические занятия	270	54	54	54	54	54
Самостоятельная работа (всего), в том числе:	116	36	20	36	20	4
подготовка к практическим занятиям	116	36	20	36	20	4
Итого: час	328	72	64	72	64	56

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	270	58	328
2	ОФП	0	0	270	58	328
	Итого	0	0	540	116	656

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 (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов / часов в электронной форме
2 семестр				
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 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
3	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
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 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

5	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
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 другом 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 стоек 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
25	ОФП	Практическое занятие № 25. 1. Повышение общего тонуса мышц. 2. Общая физическая подготовка.	I. Организационная часть. II. Основная часть: дозированная ходьба, дозированный бег, ОРУ, упражнения в парах: в положении стоя, лежа, сидя, с гимнастической палкой. ОКГ. Восстановление физической работоспособности организма. Дальнейшее развитие основных физических качеств. Дальнейшее обучение индивидуальной технике и тактике игры в бадминтон. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку в парах.	2
26	ОФП	Практическое занятие № 26. 1. Укрепление сердечно-сосудистой системы. 2. Общая физическая подготовка.	I. Организационная часть. II. Основная часть: кардиоаэробика. комплекс упражнений с использованием отягощений весом 0,5 кг. ОРУ, ОКГ. Дальнейшее обучение технике базовых аэробных шагов. ЛФК III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.	2
27	ОФП	Практическое занятие № 27. 1. Профилактика плоскостопия. 2. Общая физическая подготовка.	I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба с различным положением стоп, комплекс упражнений с гимнастической палкой для профилактики плоскостопия. ОРУ. ОКГ. Обучение комплексу танцевальных упражнений с мячами. ЛФК III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.	2
136	ОФП	Практическое занятие № 1. Развитие силовых качеств.	1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке - 3 серии по 3 мин, 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

137	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
138	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
139	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
140	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

141	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
142	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
143	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
144	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

145	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
146	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
147	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
148	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

149	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
150	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
151	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
152	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
153	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

154	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
155	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
156	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
157	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
158	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

159	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
160	ОФП	Практическое занятие № 25. 1. Повышение общего тонуса мышц. 2. Общая физическая подготовка.	I. Организационная часть. II. Основная часть: дозированная ходьба, дозированный бег, ОРУ, упражнения в парах: в положении стоя, лежа, сидя, с гимнастической палкой. ОКГ. Восстановление физической работоспособности организма. Дальнейшее развитие основных физических качеств. Дальнейшее обучение индивидуальной технике и тактике игры в бадминтон. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку в парах.	2
161	ОФП	Практическое занятие № 26. 1. Укрепление сердечно-сосудистой системы. 2. Общая физическая подготовка.	I. Организационная часть. II. Основная часть: кардиоаэробика. комплекс упражнений с использованием отягощений весом 0,5 кг. ОРУ, ОКГ. Дальнейшее обучение технике базовых аэробных шагов. ЛФК III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.	2
162	ОФП	Практическое занятие № 27. 1. Профилактика плоскостопия. 2. Общая физическая подготовка.	I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба с различным положением стоп, комплекс упражнений с гимнастической палкой для профилактики плоскостопия. ОРУ. ОКГ. Обучение комплексу танцевальных упражнений с мячами. ЛФК III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.	2
Итого за семестр:				108
3 семестр				
28	ОФП	Практическое занятие № 1. Развитие силовых качеств.	1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке - 3 серии по 3 мин, 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

29	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
30	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
31	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
32	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

33	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
34	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
35	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
36	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

37	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
38	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
39	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
40	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

41	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
42	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
43	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
44	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
45	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

46	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
47	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
48	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
49	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
50	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

51	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
52	ОФП	Практическое занятие № 25. 1. Повышение общего тонуса мышц. 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
53	ОФП	Практическое занятие № 26. 1. Укрепление сердечно-сосудистой системы. 2. Общая физическая подготовка.	I. Организационная часть. II. Основная часть: кардиоаэробика. комплекс упражнений с использованием отягощений весом 0,5 кг. ОРУ, ОКГ. Дальнейшее обучение технике базовых аэробных шагов. ЛФК III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.	2
54	ОФП	Практическое занятие № 27. 1. Профилактика плоскостопия. 2. Общая физическая подготовка.	I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба с различным положением стоп, комплекс упражнений с гимнастической палкой для профилактики плоскостопия. ОРУ. ОКГ. Обучение комплексу танцевальных упражнений с мячами. ЛФК III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.	2
163	ОФП	Практическое занятие № 1. Развитие силовых качеств.	1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке - 3 серии по 3 мин, 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

164	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
165	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
166	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
167	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

168	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
169	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
170	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
171	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

172	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
173	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
174	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
175	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

176	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
177	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*15раз (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 № 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
179	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
180	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

181	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
182	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
183	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
184	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
185	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

186	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
187	ОФП	Практическое занятие № 25. 1. Повышение общего тонуса мышц. 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
188	ОФП	Практическое занятие № 26. 1. Укрепление сердечно-сосудистой системы. 2. Общая физическая подготовка.	I. Организационная часть. II. Основная часть: кардиоаэробика. комплекс упражнений с использованием отягощений весом 0,5 кг. ОРУ, ОКГ. Дальнейшее обучение технике базовых аэробных шагов. ЛФК III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.	2
189	ОФП	Практическое занятие № 27. 1. Профилактика плоскостопия. 2. Общая физическая подготовка.	I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба с различным положением стоп, комплекс упражнений с гимнастической палкой для профилактики плоскостопия. ОРУ. ОКГ. Обучение комплексу танцевальных упражнений с мячами. ЛФК III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.	2
Итого за семестр:				108
4 семестр				
55	ОФП	Практическое занятие № 1. Развитие силовых качеств.	1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3 мин, 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 № 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
57	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
58	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
59	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

60	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
61	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
62	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
63	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

64	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
65	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
66	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
67	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

68	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
69	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*15раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 3*max 9. Обратные отжимания – 3*max 10. Заминка, растяжка – 15 мин. 11. Водные процедуры	2
70	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
71	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
72	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

73	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
74	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
75	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
76	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
77	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

78	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
79	ОФП	Практическое занятие № 25. 1. Повышение общего тонуса мышц. 2. Общая физическая подготовка.	I. Организационная часть. II. Основная часть: дозированная ходьба, дозированный бег, ОРУ, упражнения в парах: в положении стоя, лежа, сидя, с гимнастической палкой. ОКГ. Восстановление физической работоспособности организма. Дальнейшее развитие основных физических качеств. Дальнейшее обучение индивидуальной технике и тактике игры в бадминтон. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку в парах.	2
80	ОФП	Практическое занятие № 26. 1. Укрепление сердечно-сосудистой системы. 2. Общая физическая подготовка.	I. Организационная часть. II. Основная часть: кардиоаэробика. комплекс упражнений с использованием отягощений весом 0,5 кг. ОРУ, ОКГ. Дальнейшее обучение технике базовых аэробных шагов. ЛФК III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.	2
81	ОФП	Практическое занятие № 27. 1. Профилактика плоскостопия. 2. Общая физическая подготовка.	I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба с различным положением стоп, комплекс упражнений с гимнастической палкой для профилактики плоскостопия. ОРУ. ОКГ. Обучение комплексу танцевальных упражнений с мячами. ЛФК III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.	2
190	ОФП	Практическое занятие № 1. Развитие силовых качеств.	1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке - 3 серии по 3 мин, 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

191	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
192	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
193	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
194	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

195	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
196	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
197	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
198	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

199	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
200	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
201	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
202	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

203	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
204	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
205	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
206	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
207	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

208	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
209	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
210	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
211	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
212	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

213	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
214	ОФП	Практическое занятие № 25. 1. Повышение общего тонуса мышц. 2. Общая физическая подготовка.	I. Организационная часть. II. Основная часть: дозированная ходьба, дозированный бег, ОРУ, упражнения в парах: в положении стоя, лежа, сидя, с гимнастической палкой. ОКГ. Восстановление физической работоспособности организма. Дальнейшее развитие основных физических качеств. Дальнейшее обучение индивидуальной технике и тактике игры в бадминтон. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку в парах.	2
215	ОФП	Практическое занятие № 26. 1. Укрепление сердечно-сосудистой системы. 2. Общая физическая подготовка.	I. Организационная часть. II. Основная часть: кардиоаэробика. комплекс упражнений с использованием отягощений весом 0,5 кг. ОРУ, ОКГ. Дальнейшее обучение технике базовых аэробных шагов. ЛФК III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.	2
216	ОФП	Практическое занятие № 27. 1. Профилактика плоскостопия. 2. Общая физическая подготовка.	I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба с различным положением стоп, комплекс упражнений с гимнастической палкой для профилактики плоскостопия. ОРУ. ОКГ. Обучение комплексу танцевальных упражнений с мячами. ЛФК III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.	2
Итого за семестр:				108
5 семестр				
82	ОФП	Практическое занятие № 1. Развитие силовых качеств.	1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3 мин, 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

83	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
84	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
85	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
86	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

87	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
88	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
89	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
90	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

91	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
92	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
93	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
94	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

95	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
96	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
97	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
98	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
99	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

100	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
101	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
102	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
103	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
104	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

105	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
106	ОФП	Практическое занятие № 25. 1. Повышение общего тонуса мышц. 2. Общая физическая подготовка.	I. Организационная часть. II. Основная часть: дозированная ходьба, дозированный бег, ОРУ, упражнения в парах: в положении стоя, лежа, сидя, с гимнастической палкой. ОКГ. Восстановление физической работоспособности организма. Дальнейшее развитие основных физических качеств. Дальнейшее обучение индивидуальной технике и тактике игры в бадминтон. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку в парах.	2
107	ОФП	Практическое занятие № 26. 1. Укрепление сердечно-сосудистой системы. 2. Общая физическая подготовка.	I. Организационная часть. II. Основная часть: кардиоаэробика. комплекс упражнений с использованием отягощений весом 0,5 кг. ОРУ, ОКГ. Дальнейшее обучение технике базовых аэробных шагов. ЛФК III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.	2
108	ОФП	Практическое занятие № 27. 1. Профилактика плоскостопия. 2. Общая физическая подготовка.	I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба с различным положением стоп, комплекс упражнений с гимнастической палкой для профилактики плоскостопия. ОРУ. ОКГ. Обучение комплексу танцевальных упражнений с мячами. ЛФК III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.	2
121	ОФП	Практическое занятие № 13. Развитие силовых качеств.	1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке - 3 серии по 3 мин, 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

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 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
219	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
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 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

221	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
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 другом 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.	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
241	ОФП	Практическое занятие № 25. 1. Повышение общего тонуса мышц. 2. Общая физическая подготовка.	I. Организационная часть. II. Основная часть: дозированная ходьба, дозированный бег, ОРУ, упражнения в парах: в положении стоя, лежа, сидя, с гимнастической палкой. ОКГ. Восстановление физической работоспособности организма. Дальнейшее развитие основных физических качеств. Дальнейшее обучение индивидуальной технике и тактике игры в бадминтон. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку в парах.	2
242	ОФП	Практическое занятие № 26. 1. Укрепление сердечно-сосудистой системы. 2. Общая физическая подготовка.	I. Организационная часть. II. Основная часть: кардиоаэробика. комплекс упражнений с использованием отягощений весом 0,5 кг. ОРУ, ОКГ. Дальнейшее обучение технике базовых аэробных шагов. ЛФК III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.	2
243	ОФП	Практическое занятие № 27. 1. Профилактика плоскостопия. 2. Общая физическая подготовка.	I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба с различным положением стоп, комплекс упражнений с гимнастической палкой для профилактики плоскостопия. ОРУ. ОКГ. Обучение комплексу танцевальных упражнений с мячами. ЛФК III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.	2
256	ОФП	Практическое занятие № 13. Развитие силовых качеств.	1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке - 3 серии по 3 мин, 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
Итого за семестр:				112
6 семестр				

109	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
110	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
111	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
112	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

113	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
114	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 другом 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
115	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
116	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

117	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
118	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
119	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
120	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

122	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
123	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*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 № 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
125	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
126	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

127	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
128	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
129	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
130	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
131	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

132	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
133	ОФП	Практическое занятие № 25. 1. Повышение общего тонуса мышц. 2. Общая физическая подготовка.	I. Организационная часть. II. Основная часть: дозированная ходьба, дозированный бег, ОРУ, упражнения в парах: в положении стоя, лежа, сидя, с гимнастической палкой. ОКГ. Восстановление физической работоспособности организма. Дальнейшее развитие основных физических качеств. Дальнейшее обучение индивидуальной технике и тактике игры в бадминтон. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку в парах.	2
134	ОФП	Практическое занятие № 26. 1. Укрепление сердечно-сосудистой системы. 2. Общая физическая подготовка.	I. Организационная часть. II. Основная часть: кардиоаэробика. комплекс упражнений с использованием отягощений весом 0,5 кг. ОРУ, ОКГ. Дальнейшее обучение технике базовых аэробных шагов. ЛФК III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.	2
135	ОФП	Практическое занятие № 27. 1. Профилактика плоскостопия. 2. Общая физическая подготовка.	I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба с различным положением стоп, комплекс упражнений с гимнастической палкой для профилактики плоскостопия. ОРУ. ОКГ. Обучение комплексу танцевальных упражнений с мячами. ЛФК III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.	2
244	ОФП	Практическое занятие № 1. Развитие силовых качеств.	1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке - 3 серии по 3 мин, 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

245	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
246	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
247	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
248	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

249	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
250	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
251	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
252	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

253	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
254	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
255	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
257	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

258	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 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
259	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
260	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
261	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
262	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
263	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

264	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
265	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
266	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
267	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
268	ОФП	Практическое занятие № 25. 1. Повышение общего тонуса мышц. 2. Общая физическая подготовка.	I. Организационная часть. II. Основная часть: дозированная ходьба, дозированный бег, ОРУ, упражнения в парах: в положении стоя, лежа, сидя, с гимнастической палкой. ОКГ. Восстановление физической работоспособности организма. Дальнейшее развитие основных физических качеств. Дальнейшее обучение индивидуальной технике и тактике игры в бадминтон. III. Заключительная часть: упражнения на растяжку в парах.	2

269	ОФП	Практическое занятие № 26. 1. Укрепление сердечно-сосудистой системы. 2. Общая физическая подготовка.	I.Организационная часть. II.Основная часть: кардиоаэробика. комплекс упражнений с использованием отягощений весом 0,5 кг. ОРУ, ОКГ. Дальнейшее обучение технике базовых аэробных шагов. ЛФК III.Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.	2
270	ОФП	Практическое занятие № 27. 1. Профилактика плоскостопия. 2. Общая физическая подготовка.	I.Организационная часть. II.Основная часть: ходьба с различным положением стоп, комплекс упражнений с гимнастической палкой для профилактики плоскостопия. ОРУ. ОКГ. Обучение комплексу танцевальных упражнений с мячами. ЛФК III.Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.	2
Итого за семестр:				104
Итого:				540

4.4. Содержание самостоятельной работы

Наименование раздела	Вид самостоятельной работы	Содержание самостоятельной работы (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов
2 семестр			
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.	18
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.	18
Итого за семестр:			36
3 семестр			
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.	10
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.	10

Итого за семестр:			20
4 семестр			
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.	18
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.	18
Итого за семестр:			36
5 семестр			
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.	10
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.	10
Итого за семестр:			20
6 семестр			
ОФП	Подготовка к сдаче нормативов	Закрепление знаний, полученных студентами в процессе лекционных и практических занятий	2
ОФП	Подготовка к сдаче нормативов	Закрепление знаний, полученных студентами в процессе лекционных и практических занятий	2
Итого за семестр:			4
Итого:			116

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

№ п/п	Библиографическое описание	Ресурс НТБ СамГТУ (ЭБС СамГТУ, IPRbooks и т.д.)
Основная литература		

1	Виноградова, Е.Ю. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб.-метод. пособие для подготовки к практическим занятиям и лаборатор. работам / Е. Ю. Виноградова, Е. Д. Безруков; Самар.гос.техн.ун-т, Философия.- Самара, 2016.- 174 с.- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu elib 2635	Электронный ресурс
2	Виноградова, Е.Ю. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб.-метод. пособие для подготовки к практическим занятиям и лаборатор. работам / Е. Ю. Виноградова, Е. Д. Безруков; Самар.гос.техн.ун-т, Философия.- Самара, 2016.- 174 с.- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu elib 2635	Электронный ресурс
3	Организация и проведение занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы : учеб.пособие / А. А. Гордеев [и др.]; Самар.гос.техн.ун-т, Физическое воспитание и спорт.- Самара, 2013.- 68 с.- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu elib 1098	Электронный ресурс
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, Физическое воспитание и спорт.- Самара, 2013.- 68 с.- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu elib 1098	Электронный ресурс
Дополнительная литература		
5	Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебное пособие / Кокоулина О.П., Евразийский открытый институт: 2011.- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 11049	Электронный ресурс
6	Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебное пособие / Кокоулина О.П., Евразийский открытый институт: 2011.- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 11049	Электронный ресурс

Доступ обучающихся к ЭР НТБ СамГТУ (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 (Зарубежный)	Лицензионное
7	Microsoft Office	Microsoft (Зарубежный)	Лицензионное
8	Microsoft Windows	Microsoft (Зарубежный)	Лицензионное
9	Антивирус Kaspersky Endpoint Security	АО «Лаборатория Касперского» (Отечественный)	Лицензионное
10	Справочная правовая система (СПС) КонсультантПлюс	АО «Консультант Плюс» (Отечественный)	Лицензионное

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

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

ауд. 304 главного корпуса;

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.01.03 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура»

**Фонд оценочных средств
по дисциплине**

Б1.В.1.ДВ.01.03 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура»

Код и направление подготовки (специальность)	18.03.01 Химическая технология
Направленность (профиль)	Технология химических производств
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	Очная
Год начала подготовки	2026
Институт / факультет	Кафедры филиала ФГБОУ ВО "СамГТУ" в г. Новокуйбышевске
Выпускающая кафедра	кафедра "Химия и химическая технология" (НФ-ХТ)
Кафедра-разработчик	кафедра "Экономика и менеджмент" (НФ-ЭиМ)
Объем дисциплины, ч. / з.е.	328 / 0
Форма контроля (промежуточная аттестация)	Зачет

**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			
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	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.	Владеть Владеть Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
			Знать Знать Виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.
			Уметь Уметь Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психо-физической подготовки, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

Матрица соответствия оценочных средств запланированным результатам обучения

Код индикатора достижения компетенции	Результаты обучения	Оценочные средства	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация
ОФП				

УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	Уметь Уметь Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психо-физической подготовки, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни			
	Знать Знать Виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.			
	Владеть Владеть Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.			
	Знать Знать Виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.			
	Владеть Владеть Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.			
	Уметь Уметь Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психо-физической подготовки, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни			

ШАБЛОН ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

Направление подготовки 18.03.01 «Химическая технология»

Дисциплина: «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура»

Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций, для оценки сформированности которых используется данный ФОС

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции, реализуемые дисциплиной
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

Номер задания	Содержание задания	Правильный ответ на задание
1.	Что изображено на флаге Олимпийских игр?	Олимпийский флаг представляет собой белое полотнище без окаймления. В его центре расположен Олимпийский символ в виде пяти колец разного цвета.
2.	Расшифруйте символику, изображенную на флаге Олимпийских игр	Белый цвет полотнища символизирует мир во время Игр. Пять колец символизируют континенты: Австралию (зеленый цвет), Америку (красный), Азию (желтый). У Европы - синий, а у Африки - черный цвета. Шестой континент – Антарктиду – по каким-то причинам не учли.
3.	Распишите основное отличие спринтерской дистанции от стайерской.	Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно. Стайерский бег – это бег на длинные дистанции. Традиционно это преодоление расстояния 3000 м. и более.
4.	Укажите какие запрещающие действия существуют в баскетболе во время игры.	пробежка, аут; ведение мяча двумя руками, игра ногой; правило восьми секунд, нарушение спортивного поведения.
5.	Какие основные компоненты включает в себя понятие «Здоровый образ жизни» на основании исследований Всемирной организации здравоохранения?	Рациональное питание, регулярная физическая активность, рациональный режим

		труда и отдыха, личная гигиена, отсутствие или полный отказ от вредных привычек, закаливание организма, физическое, психическое и репродуктивное здоровье.
6.	Что понимают под определением «двигательная активность»?	суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни.
7.	Что понимают под определением «абсолютная сила»?	максимальная сила, проявляемая в каком-либо движении, независимо от массы тела человека.
8.	Что понимают под определением «ловкость»?	владение техникой двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания.
9.	Какие существуют виды закаливания?	Виды закаливания: Обтирание Обливание Контрастный душ Купание на открытом воздухе Хожение по воде Полоскание рта Посещение бассейна
10.	Назовите средства закаливания?	Солнце, воздух и вода
11.	Почему в баскетболе номера игроков начинаются только с номера 4?	За персональное замечание игроку судья показывает его номер, а так как в судействе соревнований есть показ судьей единицы, двойки и тройки, поэтому номера у игроков начинаются с четверки.
12.	Дайте определение понятия «физическая культура»	Физическая культура - это часть общей культуры, совокупность достижений общества в области физического совершенствования человека, накопленных в процессе общественно исторической практики.
13.	Дайте определение понятия «физическое воспитание»	Физическое воспитание - педагогический процесс, специфика которого заключается в обучении движениям и воспитании физических качеств человека
14.	Чем характеризуется физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности?	хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом

		надежности, эффективности и экономичности.
15.	Что понимают под определением «физическое развитие»?	процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни
16.	Что понимается под термином «сила» как физическим качеством?	возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать
17.	Что понимают под определением «двигательные действия»?	способ целесообразного решения двигательной задачи
18.	Что понимается под термином «выносливость» как физическим качеством?	комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению.
19.	Перечислите способы прыжка в высоту	Перешагивание, перекидной, перекат, волна, фосбери-флоп
20.	Есть ли место оружию на Олимпиадах?	Стреляют из стартового пистолета, винтовок, лука, сражаются на саблях, шпагах, метают копья
21.	Время празднования Игры Олимпиады?	В течение первого года празднуемой Олимпиады.
22.	Под физическим развитием понимается...	Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
23.	Что не является характеристикой техники выполнения физических упражнений?	Эмоционально-психологические характеристики (эмоциональное состояние выполняющего физическое упражнение)
24.	Эйс – это?	Эйс - это очко, выигранное непосредственно с подачи, когда мяч доведён до пола или произошло только одно касание и мяч ушёл в аут.
25.	Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:	оздоровительных, образовательных и воспитательных задач
26.	мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки	
27.	Под физической культурой понимается:	достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.
28.	Что понимается под закаливанием:	повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий

		окружающей среды
29.	Ловкость — это?	способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями
30.	Быстрота — это?	способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени
31.	Под гибкостью как физическим качеством понимается:	комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев
32.	Нагрузка физических упражнений характеризуется:	величиной их воздействия на организм
33.	Активный отдых — это?	двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;
34.	Подводящие упражнения применяются:	если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы
35.	Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми?	В процессе игры повышается двигательная активность, способствующая более активному развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
36.	Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями (на уроках и самостоятельные) на развитие телосложения?	Это увеличивает силу мышц и оказывает благотворное влияние на состояние костей и суставов. Мышцы при выполнении физических упражнений выступают в качестве активного раздражителя, влияющего на питание костей и их рост.
37.	Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы?	Отслеживание физической нагрузки во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы, позволяет занимающемуся оценить свою реакцию на тренировочную нагрузку, воспитывает сознательное отношение к здоровью, к своим занятиям силовой тренировкой.
38.	Какие методы оказания доврачебной помощи при	При ушибе следует

	ушибах и травмах вам известны?	обеспечить покой ушибленной части тела, к ушибленному месту приложить холод (лед, холодную воду, смоченную холодной водой ткань). Не допускается смазывать ушибленное место йодом, растирать его, делать массаж.
39.	Физические упражнения – это:	двигательные действия, направленные на формирование двигательных умений и навыков
40.	Абсолютная сила – это:	максимальная сила, проявляемая в каком-либо движении, независимо от массы тела человека
41.	При воспитании гибкости следует стремиться к:	гармоничному увеличению подвижности в основных суставах
42.	Вредные привычки – это?	Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов)
43.	Что такое физическое развитие?	приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей
44.	Укажите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке	придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь
45.	При растяжении связок и мышц во время занятий физическими упражнениями необходимо:	Приложить к поврежденному месту холод, наложить эластичный бинт, придать возвышенное положение и обратиться к врачу
46.	В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?	Работа мышц активизирует деятельность половой системы организма. В свою очередь от выделения половых гормонов зависит степень развития мышц
47.	Под тестированием физической подготовленности понимается:	Измерение уровня основных физических

		качеств
48.	При воспитании выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является:	максимальная активность систем энергообеспечения
49.	Современное олимпийское пятиборье состоит из:	стрельбы, плавания, фехтования, конного спорта, кросса
50.	Гиподинамия - это:	Гиподинамия - это нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц.

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

Оценка, уровень	Критерии
«отлично», повышенный 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», пороговый 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», пороговый 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», уровень не 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

