МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Луганский государственный университет имени Владимира Даля»

Институт философии

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Директор института философии

ИНСТИТУТ

ФИЛОСОФИИ

2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Направление подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов

Профили: «Организация перевозок и управление на транспорте (автомобильный транспорт)», «Организация перевозок и управление на транспорте (промышленный транспорт)», «Организация и безопасность движения», «Интеллектуальные транспортные системы»

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов. — 22 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 23.03.01 Технология транспортных процессов, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 февраля 2018 г. № 145 (с изм. и доп. от 26.11.2020 г., 8.02.2021 г., 19.07.2022 г.).

СОСТАВИТЕЛИ:

д-р биол. наук, профессор Ляпин В. П. канд. мед. наук, доцент Андреева В. В. канд. пед. наук, доцент Ермолаева Т. Н. канд. пед. наук Игнатова Т. А. канд. пед. наук, доцент Николайчук И. Ю. канд. ист. наук, доцент Сухенко И. И.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физического
воспитания
«18»04 2023 года, протокол № 17
Заведующий кафедрой физического воспитания
Согласована: Директор института транспорта и логистикиБыкадоров В. В. Переутверждена: «»20 года, протокол №
Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института философии «20»042023 г., протокол № 7
Председатель учебно-методической комиссии института философии Пидченко С. А.

[©] Ляпин В. П., Андреева В. В., Ермолаева Т. Н., Игнатова Т.А., Николайчук И. Ю., Сухенко И. И., 2023 год © ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля», 2023 год

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

Цель изучения дисциплины — последовательное перманентное формирование физической культуры личности, воспитание здорового, всесторонне развитого, физически совершенного человека, готового к трудовой деятельности, воспитание морально-волевых качеств и потребности в здоровом образе жизни, использование полученных ценностей физической культуры в личной, общественной, профессиональной деятельности и в семье.

Задачи:

- использование в своей практической деятельности знания основных теоретических положений физического воспитания;
- развитие общих и специальных физических качеств с использованием различных средств физической культуры и спорта;
 - контроль и анализ динамики физической подготовленности;
- планирование физической нагрузки и осуществление самоконтроля физического состояния и физических возможностей при выполнении силовых упражнений и упражнений с отягощениями;
 - выполнение базовых оздоровительных комплексов;
- ориентация студентов на здоровый образ жизни без курения, алкоголя, наркотиков и других опасных наклонностей, систематический самоконтроль, соблюдение норм гигиены, сбалансированное питание.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт»(специализация ОФП) относится к циклу физическое воспитание.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются: знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; умения выполнять комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры; навыки повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, а также организации и проведения массовых спортивных мероприятий.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Физическая культура» и частично дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Студенты, завершившие изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» (специализация ОФП), должны:

знать:

- значение занятий физическойкультурой в укрепленииздоровьячеловека, профилактикевредных привычек, ведении здорового образа жизни;

умет:ь

- использоватьсвоизнания для совершенствованиясистемыфизическихупражнений;

владеть:

- навыками определения физической нагрузки и направленности физических упражнений.

Перечисленные результаты образования являются основой для формирования общекультурной компетенции

OК-8 — способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Структура и содержание дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается в течение 1- 6 семестров и состоит из разделов «Физическая культура и спорт» (общая физическая подготовка) и «Физическая культура и спорт» (специализация ОФП). Распределение часов по курсам, семестрам и занятиям представлено в таблице.

Cr	оок под	цготовки	Дисциплина	Коли- чество аудитор- ных ча- сов	Само- стоя- тель- ная ра- бота	Форма аттеста- ции
	семестр	Занятия № 1-9	Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)	18	10	
I курс	1 сем	Занятия № 10-17	Физическая культура и спорт (специализация ОФП)	16	1	-
I K	семестр	Занятия № 18-26	Физическая культура и спорт (специализация ОФП)	18	ı	
	2 сем	Занятия № 27-34	Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)	16	12	зачет
Ито	го за І	курс		68	22	
	семестр	Занятия № 1-18	Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)	36		
ІІ курс	3 сем	Занятия № 19-34	Физическая культура и спорт (специализация ОФП)	32	-	-
Пк	семестр	Занятия № 35-52	Физическая культура и спорт (специализация ОФП)	36	-	-
	4 сем	Занятия № 53-68	Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)	32		зачет
Ито	го за І	І курс		136	-	

	семестр	Занятия № 1-18	Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)	36		
курс	5 сем	Занятия № 19-34	Физическая культура и спорт (специализация ОФП)	32	1	-
III k	естр	Занятия № 35-43	Физическая культура и спорт (специализация ОФП)	18		
	ээмээ 9	Занятия № 44-51	Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)	16	1	зачет
Ито	го за І	II курс		102	-	
Bcei	Γ 0			306	22	

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

4.1. Объем у пеоной дисципли		, , ,	/	ьем часо			
Вид учебной работы			Очная	форма			Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)			30)6			-
Семестр	1	2	3	4	5	6	-
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	34	34	68	68	68	34	-
Лекции		-	-	-	-	-	-
Семинарские занятия	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия	34	34	68	68	68	34	-
Лабораторные работы	-	-	-	-	-	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-	-	-	-	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (расчетнографические работы, индивидуальные задания и т.п.)	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	10	12	-	-	-	-	-
Форма аттестации	-	зачет	-	зачет	-	зачет	-

4.2. Содержание разделов дисциплины

1 семестр

- **Тема 1.1.** Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа.
- **Тема 1.2.** Техника бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя.
- **Тема 1.3.** Техника челночного бега. Техника поднимания туловища в сед из положения лежа.
- **Тема 1.4.** Техника бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.
 - Тема 1.5. Техника прыжков со скакалкой.
- **Тема 1.6.** Техника приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой.

- Тема 1.7. Техника тройного прыжка с места.
- Тема 1.8. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

2 семестр

- **Тема 2.1.** Совершенствование техники прыжков со скакалкой.
- **Тема 2.2.** Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой.
 - Тема 2.3. Совершенствование техники тройного прыжка с места.
- **Тема 2.4.** Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.
- **Тема 2.5.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.
- **Тема 2.6.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.
- **Тема 2.7.** Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.
- **Тема 2.8.** Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

3 семестр

- **Тема 3.1.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.
- **Tema 3.2.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.
- **Тема 3.3.** Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.
- **Тема 3.4.** Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.
 - Тема 3.5. Совершенствование техники прыжков со скакалкой.
- **Тема 3.6.** Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой.
 - Тема 3.7. Совершенствование техники тройного прыжка с места.
- **Тема 3.8.** Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

4 семестр

- Тема 4.1. Совершенствование техники прыжков со скакалкой.
- **Тема 4.2.** Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой.
 - Тема 4.3. Совершенствование техники тройного прыжка с места.
- **Тема 4.4.** Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.
- **Тема 4.5.** Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.
- **Tema 4.6.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

Тема 4.7. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

Тема 4.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

5 семестр

Teма 5.1. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

Tema 5.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

Тема 5.3. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

Тема 5.4. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

Тема 5.5. Совершенствование техники прыжков со скакалкой.

Тема 5.6. Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой.

Тема 5.7. Совершенствование техники тройного прыжка с места.

Тема 5.8. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

6 семестр

Тема 6.1. Совершенствование техники прыжков со скакалкой.

Тема 6.2. Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой.

Тема 6.3. Совершенствование техники тройного прыжка с места.

Тема 6.4. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

Тема 6.5. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

Тема 6.6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники наклона туловища вперед из положения сидя.

Тема 6.7. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники поднимания туловища в сед из положения лежа.

Тема 6.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Оценка физических качеств.

4.3. Лекции не предусмотрены учебным планом.

4.4. Практические занятия

No	4.4. практические занятия	Объег	м часов
п/п	Название темы	очная форма	заочная форма
1	2	3	4
	1семестр		
	Общая физическая подготовка		Т
1	Занятие № 1. Основы общей физической подготовки. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Развитие и совершенствование физических качеств человека.	2	-
2	Занятие № 2. Техника прыжков в длину и в высоту с места. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
3	Занятие № 3. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (мужчины/женщины). 2. Прыжок ввысоту с места (м/ж).3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
4	Занятие № 4. Техника бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
5	Занятие № 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
6	Занятие № 6. Техника челночного бега. Техника подтягивания (мужчины). Техника поднимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
7	Занятие № 7. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Челночный бег 4 х 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежана полу (ж).	2	-
8	Занятие № 8. Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
9	Занятие № 9. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
	Специализация ОФП		Т
10	Занятие № 10. Основы общей физической подготовки (ОФП). Техника безопасности на занятиях по специализации ОФП.	2	-
1	2	3	4
11	Занятие № 11. Техника прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации.	2	-
12	Занятие № 12. Техника приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
13	Занятие № 13. Совершенствование техники прыжков со ска- калкой. Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Контрольные тестирования:	2	-

держась за опору одной рукой (м/ж). 14 Занятие № 15. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Контрольные тестирования: 1. Тройной прыжок с места (м/ж). 15 с места. Контрольные тестирования: 1. Тройной прыжок с места (м/ж). 16 Занятие № 16. Техника стибания и разтибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. 3анятие № 17. Совершенствование техники стибания и разтибания рук в упоре лежа. Контрольные тестирования: 2 - 1. Стибание и разтибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). 18 Занятие № 18. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации. 3анятие № 19. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Совершенствование техники прыжков со скакалкой (м/ж). 3анятие № 20. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Совершенствование техники прыжков со скакалкой со скакалкой (м/ж). 3анятие № 20. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств. 3анятие № 23. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств. 3анятие № 23. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Контрольные тестирования: 1. Тройной прыжко с 2 - места м/ж). 3анятие № 24. Совершенствование техники стибания и разтибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и довкости. 3анятие № 26. Совершенствование техники стибания и разтибания рук в упоре лежа. Контрольные тестирования: 1. Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). 2 - Общая физическая подтотовка 3анятие № 27. Совершенствование техники прыжков в длину и разгибания рук в упоре лежа. Кон		1. Прыжки со скакалкой (м/ж). 2. Приседания на одной ноге,		
14 скоростно-едловых качеств. 2		держась за опору одной рукой (м/ж).		
16 места (м/ж). 16 Занятие № 16.Техника стибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. 3 анятие № 17. Совершенствование техники стибания и разги- бания рук в упоре лежа. Контрольные тестирования: 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). 2 семестр Специализация ОФП 18 Занятие № 18. Совершенствование техники прыжков со ска- калкой. Развитие ловкости и координации. 3 анятие № 19. Совершенствование техники прыжков со ска- калкой. Развитие ловкости и координации. 3 анятие № 20. Совершенствование техники прыжков со ска- калкой. Совершенствование техники прыжков со ска- калкой. Совершенствование техники прыжков со ска- калкой. Совершенствование техники прыжков ос ска- калкой. Совершенствование техники прыжков со ска- калкой. Совершенствование техники прыжков со ска- калкой. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств. 3 анятие № 21. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств. 3 анятие № 23. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Контрольные тестирования: 1. Тройной прыжко с места. Контрольные тестирования: 1. Тройной прыжко с места. Контрольные тестирование техники сгибания и разги- бания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. 3 анятие № 25.Совершенствование техники сгибания и разги- бания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. 3 анятие № 26. Совершенствование техники сгибания и разги- бания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. 3 анятие № 26. Совершенствование техники сгибания и разги- бания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. 3 анятие № 26. Совершенствование техники сгибания и разги- бания рук в упоре лежа. Контрольные тестирования: 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). 2 -	14		2	-
Занятие № 17. Совершенствование техники сгибания и разти- 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа па полу (м/ж). 2	15	с места. Контрольные тестирования: 1. Тройной прыжок с	2	-
17 бания рук в упоре лежа. Контрольные тестирования: 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). 2 семестр Специализация ОФП 18 Занятие № 18. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации. 3 анятие № 19. Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации. 3 анятие № 20. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Совершенствование техники прыжков со скамарежась за опору одной рукой. Контрольные тестирования: 1. Прыжки со скакалкой (м/ж). 2. Приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой (м/ж). 21 Занятие № 21.Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств. 22 Занятие № 22.Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств. 23 с места. Контрольные тестирования: 1. Тройной прыжок с места (м/ж). 3 анятие № 24.Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. 3 анятие № 25. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. 3 анятие № 26. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Контрольные тестирования: 2 1 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). 2 2 - Общая физическая подготовка 3 анятие № 27. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту е места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту е места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту е места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту е места. Совершенствование техники прыжков в длину и разгибания рук в общем стехники прыжков в длину и разгибание техники опрыжков в длину и разгибание техники опрыжков в длину и разгибание техники прыжков в длин	16	Занятие № 16. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-
18	17	бания рук в упоре лежа. Контрольные тестирования:	2	1
18 Занятие № 18. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие ловкости и координации. 2		-		
10 Валитие № 19.Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации. 3 Занятие № 20. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Контрольные тестирования: 1. Прыжки со скакалкой (м/ж). 2. Приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой (м/ж). 3 Занятие № 21.Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств. 3 Занятие № 22.Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств. 3 Занятие № 23. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Контрольные тестирования: 1. Тройной прыжок с места (м/ж). 3 Занятие № 24.Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. 3 Занятие № 25.Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. 3 Занятие № 26. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Контрольные тестирования: 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). 2 Собщая физическая подготовка 3 Занятие № 27. Совершенствование техники грыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места.				
19 ной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации. 3анятие № 20. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Контрольные тестирования: 1. Прыжки со скакалкой (м/ж). 2. Приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой (м/ж). 21 Занятие № 21.Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств. 22 Занятие № 22.Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств. 3анятие № 23. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Контрольные тестирования: 1. Тройной прыжок с места (м/ж). 3анятие № 24.Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. 3анятие № 25.Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. 3анятие № 26. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Контрольные тестирования: 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). 2 - Общая физическая подготовка 3анятие № 27. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники гибания и раз-	18		2	-
калкой. Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Контрольные тестирования: 1. Прыжки со скакалкой (м/ж). 2. Приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой (м/ж). 21 Занятие № 21.Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств. 22 Занятие № 22.Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств. 3анятие № 23. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Контрольные тестирования: 1. Тройной прыжок с места (м/ж). 3анятие № 24.Совершенствование техники стибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. 3анятие № 25.Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. 3анятие № 26. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Контрольные тестирования: 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). 2 - Общая физическая подготовка 3анятие № 27. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и	19	ной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц	2	-
21 Занятие № 21.Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств. 2 - 22 Занятие № 22.Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств. 2 - 23 с места. Контрольные тестирования: 1. Тройной прыжок с места (м/ж). 2 - 24 бания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. 2 - 25 бания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. 2 - 25 бания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. 2 - 26 Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Контрольные тестирования: 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). 2 - 26 Общая физическая подготовка 3 4 Общая физическая подготовка 3 4 3анятие № 27. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники сгибания и раз- 2 -	20	Занятие № 20. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Контрольные тестирования: 1. Прыжки со скакалкой (м/ж). 2. Приседания на одной ноге,	2	-
22 места. Развитие скоростно-силовых качеств. 2 - 23 с места. Контрольные тестирования: 1. Тройной прыжок с места (м/ж). 2 - 24 бания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. 2 - 25 бания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. 2 - 25 Занятие № 25. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. 2 - 3анятие № 26. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Контрольные тестирования: 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). 2 - 26 Общая физическая подготовка 3анятие № 27. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и раз- 2 -	21	Занятие № 21.Совершенствование техники тройного прыжка с	2	-
Занятие № 23. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Контрольные тестирования: 1. Тройной прыжок с места (м/ж). Занятие № 24.Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. Занятие № 25.Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. Занятие № 26. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Контрольные тестирования: 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). 26 2 Общая физическая подготовка Занятие № 27. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники грыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники грыжков в длину и раз-	22		2	-
Занятие № 24. Совершенствование техники сгибания и разги- бания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. Занятие № 25. Совершенствование техники сгибания и разги- бания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. Занятие № 26. Совершенствование техники сгибания и разги- бания рук в упоре лежа. Контрольные тестирования: 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). 2 2 - Общая физическая подготовка 27 в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и раз-	23	с места. Контрольные тестирования: 1. Тройной прыжок с	2	-
25 бания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. 2 - Занятие № 26. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Контрольные тестирования: 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). 2 - 1 2 3 4 Общая физическая подготовка 27 В высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и раз- 2 -	24	Занятие № 24. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и	2	-
26 бания рук в упоре лежа. Контрольные тестирования: 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). 2 1 2 Общая физическая подготовка Занятие № 27. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и раз- 2 -	25	бания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и	2	-
Общая физическая подготовка Занятие № 27. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и раз-	26	бания рук в упоре лежа. Контрольные тестирования:	2	-
Общая физическая подготовка Занятие № 27. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и раз-	1	2	2	4
Занятие № 27. Совершенствование техники прыжков в длину и 27 в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и раз- 2 -	1	_	3	-
27 в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и раз-				
гибания пук в упоре цежа. Развитие сипы мышц ног и гибкости	27		2	-
Занятие № 28. Определение уровня развития физических 28 качеств.Зачётные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж).	28	Занятие № 28. Определение уровня развития физических качеств.Зачётные контрольные тестирования: 1. Прыжок в	2	-

3. Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). Занятие № 29. Совершенствование техники бета на короткие дистанции Совершенствование техникинаклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бет на 100 м (м/ж). Занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бет на 100 м (м/ж). Занятие № 31. Совершенствование техники челночного бета. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники бета на средние и длинные дистанции. Развитие силовых качеств и тестирования: 1. Чето на пределативность и силовы. Развитие на перекладине (м). 3. Подшимания гуловища в сед из положения лежана полуу (ж). Занятие № 33. Совершенствование техники бета на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств верхнего плечевого пояса. Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств зачётные контрольные тестирования: 1. Бет на 3000 м (м): бет на 2000 м (ж). Итого: Зсеместр Общая физическая подтотовка Занятие № 1. Развитие совершенствование общих и специальния физических качеств неповека. Техника безопасности на занятиях физических качеств неповека. Техника безопасности на занятиях физических качеств неповека. Техника безопасности и данятиях физических качеств неповека. Техника безопасности и данятия № 2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прижков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прижков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники бета на короткие дисанции с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Стибания разгибания рук в упоре лежа на полу (м/ж). Занятие № 5. Совершенствование техники бета на короткие дисанции. Совершенст				
2 - пистапшии. Совершенствование техникипаклопа тудовища вперед из положения сидя. Развитие анаробной скорости, силовых качеств и гибкости. 3 занятие № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бет па 100 м (м/ж). 2. Наклон тудовища вперед из положения сидя (м/ж). 3 занятие № 31. Совершенствование техники челночного бета. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техникиподнимания тудовища в сед из положения дежа (женщины). Развитие силы мыщи живота и спины. 3 занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1 Чельочный бет 4 х 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание тудовища в сед из положения дежана полу (ж). 3 занятие № 33. Совершенствование техники бета на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мыщи живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса. 3 занятие № 34. Определение уровия развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бет па 3000 м (м); бет на 2000 м (ж). 4 занятие № 1. Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человска. Техника безопасности па занятих физических качеств человска. Техника безопасности па занятих физических качеств. Занятие № 2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники бания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мыщиц ноги гибкости. 3 занятие № 3. Совершенствование техники бета на короткие длина в пред из положения услуга высоту с места (м/ж). 2. Прыжко в высоту с места (м/ж). 2. Прыжко в высоту с места (м/ж). 3. Стибание и разгибание руса в высоту с места (м/ж). 2. Прыжко в высоту с места (м/ж). 2. Прыжко в вы	i	3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).		
ред из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и тибкости. Запятие № 30. Определение уровия развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперѐд из положения сидя (м/ж). Занятие № 31. Совершенствование техники челночного бела-Совершенствование техники подтигивания (мужчины). Совершенствование техники подтигивания (мужчины). Совершенствование техники подтигивания (мужчины). Совершенствование техники подтигивания (мужчины). Совершенствование техники подтигивания и силины. Занятие № 32. Определение уровия развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Челночный бег 4 х 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладище (м). 3. Подпимания туловища в сед из положения лежана полу (ж). Занятие № 33. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пожа. Занятие № 34. Определение уровия развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бет на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж). Итого: Занятие № 1. Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Занятие № 2. Совершенствование техники прыжков в длину и высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и высоту с места (м/ж). 3 Занятие № 3. Совершенствование техники прыжков в длину и высоту с места (м/ж). 3 Занятие № 4. Определение уровия развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. — 3 Занятие № 5. Совершенствование техники потомения вперед из положения сиди. Развитие анаэробной скорости, силових ка		Занятие № 29. Совершенствование техники бега на короткие		
ред из положения сида. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бет на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сида (м/ж). Занятие № 31. Совершенствование техники челночного белесовершенствование техники подтятивания (мужчины). Совершенствование техники подтятивание и перекладыне ментрольные тестирования: 1. Челночный бет 4 х 9 м (м/ж). 2. Подтятивание на перекладыне (м). 3. Подпимание туловища в сед из положения лежана полу (ж). Занятие № 33. Совершенствование техники бета на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пожса. Занятие № 34. Определение уровия развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бет на 2 - 3000 м (м); бет на 2000 м (ж). Итого: 3 семестр Общая физическая подготовка занятие № 1. Развитие и совершенствование общих и специанитиях физических качеств целовска. Техники прыжков в длину и ванятиях физической культурой. Занятие № 2. Совершенствование техники прыжков в длину и высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и высоту с места (м/ж). 3. Стибания рук в упоре лежа. Развитие физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжко в длину и места (м/ж). 2. Прыжко в высоту с места (м/ж). 3. Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). Занятие № 4. Определение уровия развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжко в длину и места (м/ж). 3. Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). Занятие № 6. Совершенствование техникинак	20	дистанции. Совершенствование техникинаклона туловища впе-	2	
Вых качеств № 30. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бет на 100 дм/ж). Занятие № 31. Совершенствование техники челночного бета. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники подтягивания физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Челночный бет 4 х 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежа (жещшины). Развитие сильы мыщи живота и спины. Развитие скоростпо-силовых качеств не (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежана полу (ж). Занятие № 33. Совершенствование техники бета на средние и длинные дистанции. Развитие скоростпо-силовых качеств верхнего плечевого пояса. Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бет на 3000 м (м); бет на 2000 м (ж). Итого: Зсеместр Общая физическая подготовка Занятие № 1. Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятия физических качеств человека. Техника безопасности на занятия физических качеств человека. Техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники бета на короткие длину с места (м/ж). 2. Прыжко в высоту с места (м/ж). 3. Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). 3. Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). 3. Стибание и разгибание техникинаклона туловища вперед из положения сидь. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибко	29	ред из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, сило-	<u> </u>	-
30				
30		Занятие № 30. Определение уровня развития физических		
м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж). Занятие № 31. Совершенствование техники челночного бера. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники подтягивания в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мыши живота и спины. Запятие № 32. Определение уровия развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. 1. Челночный бег 4 х 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежана полу (ж). Занятие № 33. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанщии. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса. Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж). Итого: Зсеместр Общая физическая полготовка Занятие № 1. Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человска. Техника безопасности па занятиях физической культурой. Занятие № 2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышци ног и гибкости. 1 2 занятие № 4. Определение уровия развития физических качеств. Начальные контрольные техтики прыжков в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места м/ж). 2. Прыжок в высоту с места им/ж). 2. Прыжок в высоту с места им/ж). 2. Прыжок в высоту с места на короткие длиту с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места на короткие длиту с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места на короткие дри из положения сиди. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости. Занятие № 6. Совершенствование техникин бега на короткие дри запитие № 6. Совершенствование техникин				
31 Занятие № 31. Совершенствование техники челночного бевершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техникиподпимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мыщи живота и спины. 32 Занятие № 32. Определение уровия развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Челночный бег 4 х 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Подинмание туловища в сед из положения лежана полу (ж). 33 Занятие № 33. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мыщи живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса. 34 качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж). 45 Итого: 35 Занятие № 1. Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человска. Техника безопасности на занятиях физической культурой. 36 высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). 34 Занятие № 4. Определение уровна развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). 35 Занятие № 5. Совершенствование техники бега на короткие для занятие № 6. Совершенствование техники бега на короткие для станции. Совершенствование техники бега на короткие	30		2	-
3апятие № 31. Совершенствование техники челночного бета-Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техники подтягивания а сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины. 32 1. Челночный бет 4 х 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежана полу (ж). 33 3 Анятие № 33. Совершенствование техники бета на средние и динные дистанщии. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пожеа. 34 3 Занятие № 34. Определение уровия развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бет на 2 долом (м); бет на 2000 м (ж). 34 4 Качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бет на 3000 м (м); бет на 2000 м (ж). 35 альных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой. 36 авиятие № 2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники бета на короткие длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Стябание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). 34 анятие № 5. Совершенствование техники бета на короткие длистанции. Совершенствование техники бета на короткие для занят		` '		
та.Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техникиподиимания туловища в сед из положения лежа (жещины). Развитие силы мыши живота и спины. 32 1. Челночный бет 4 х 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежана полу (ж). 33 3 Анятие № 33. Совершенствование техники бета на средние и дипные дистанции. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пожа. 34 3 Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачетные контрольные тестирования: 1. Бет па долом (м); бет на 2000 м (ж). 35 3 Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачетные контрольные тестирования: 1. Бет па долом (м); бет на 2000 м (ж). 35 3 Занятие № 1. Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человка. Техника безопасности па занятиях физической культурой. 36 3 высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в чибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. 1 2 2 - Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3 Занятие № 5. Совершенствование техники бета на короткие для днину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места на короткие для днину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места на короткие для днини. Совершенствование техники бета на короткие для днини. Совершенствование техники бета на короткие для днини. Совершенство				
вершенствование техникиподнимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышп живота и спины. Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Челночный бег 4 х 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежана полу (ж). Занятие № 33. Совершенствование техники бета на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса. Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж). Итого: Зсеместр Общая физическая полготовка Занятие № 1. Развитие и совершенствование общих и специаньных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Занятие № 2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники гибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. Занятие № 3. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места (м/ж). 2. Грыжок в высоту с места (м/ж). 3. Стибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Стибание и разгибание тух в упоре лежа на полу (м/ж). Занятие № 5. Совершенствование техники бега на короткие длеганции. Совершенствование техники бега на короткие длеганции. Совершенствование техники бега на короткие длеганции. Совершенствование техники бега на короткие для занятие № 6. Совершенствование техники бега на короткие для занятие № 6. Совершенствование техники бега на короткие для занятие № 6. Совершенствование техники		*		
## Жения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины. Занятие № 32. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Челночный бет 4 х 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежана полу (ж). Занятие № 33. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса. Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бет на 3000 м (м); бет на 2000 м (ж). Итого:	31	1	2	-
3анятие № 32. Определение уровия развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Челночный бег 4 х 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежана полу (ж). 3анятие № 33. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса. 34 качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж). Итого: 3 семестр Общая физическая подготовка 3 анятие № 1. Развитие и совершенствование общих и специальных физической культурой. 3 анятие № 2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. 3 анятие № 3. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. 3 анятие № 3. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. 4 занятие № 3. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. 3 анятие № 3. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. 3 анятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные техники бега на короткие длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3 анятие № 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие ди		± •		
1. Челночный бет 4 х 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежана полу (ж). 3анятие № 33. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мыщи живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса. 34				
1. Челночный бет 4 х 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежана полу (ж). Занятие № 33. Совершенствование техники бега на средние и мышц живота и спины. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса. Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бет на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж). Итого: З семестр Общая физическая подготовка Занятие № 1. Развитие и совершенствование общих и специзанятиях физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Занятие № 2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в длину с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в длину с места. Совершенствование техники обета на короткие длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). Занятие № 4. Определение уровия развития физических качеств. Начальные контрольные техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бе		± 7 ± ± ±		
не (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежана полу (ж). Занятие № 33. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса. Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж). Итого: 3 семестр Общая физическая подготовка Занятие № 1. Развитие и совершенствование общих и специзанных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Занятие № 2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. Занятие № 3. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. 3 на занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). Занятие № 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции совершенствование техники бега на короткие дистанц	22	1 1	•	
лу (ж). Занятие № 33. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств верхнего плечевого пояса. Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж). Итого: 68 - З семестр Общая физическая подготовка Занятие № 1. Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Занятие № 2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. Занятие № 3. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. 1 2 3 3 4 Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). Занятие № 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие вых качеств и гибкости. Занятие № 6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствова	32		2	-
Занятие № 33. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечеого пояса. Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж). Итого:				
33 длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса. 2 - 34 качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж). 2 - Итого: 68 - З семестр Общая физическая подготовка Занятие № 1. Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физических качеств человека. Техника безопасности на занятие № 2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и высоту с места. Совершенствование техники грыжков в длину и высоту с места. Совершенствование техники грыжков в длину и высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и высоту с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Стибание и разгибание руровия развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 3. Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). 2 - 38 Занятие № 4. Определение уровия развития физических качеств (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Стибание и разгибание техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие ред из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости. 2 - 39 Занятие № 6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.				
33 Мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса. 3анятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж). 68 - 3000 м (м); бег на 2000 м (ж). 3 семестр 3 семестр 06 м 4 0 м 2 - 3 м 3 0 м 4 0 м 2 - 3 м 3 0 м 4 0 м 2 - 3 м 3 0 м 3 м				
мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса. Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бет на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж). Итого: 3 семестр Общая физическая подготовка Занятие № 1. Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Занятие № 2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. Занятие № 3. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники гибкости. 1 2 3 4 Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). Занятие № 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бана короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование т	33	<u> </u>	2	_
34 Занятие № 34. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж). 2 З семестр Общая физическая подготовка Занятие № 1. Развитие и совершенствование общих и специальных физический культурой. Занятие № 2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. 2 - 37 Высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. 2 - 38 Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). 2 - 39 Занятие № 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие вых качеств и гибкости. 2 - 39 Занятие № 6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на		мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего	_	
34 качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж). 3 семестр Общая физическая подготовка Занятие № 1. Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Занятие № 2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. Занятие № 3. Совершенствование техники прыжков в длину и высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. 2 гибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. 3 анятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). 3 анятие № 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техникинаклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости. 3 анятие № 6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанц				
3000 м (м); бег на 2000 м (ж). З семестр Общая физическая подготовка 35 Занятие № 1. Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой. 2 36 В высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. 2 37 Тибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. 2 1 2 3 38 Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). 2 39 Занятие № 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие ред из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости. 2 39 Занятие № 6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование тех				
3 семестр Общая физическая подготовка 35 Занятие № 1. Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой. 2 - 36 В высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. 2 - 37 Тибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. 2 - 1 2 3 4 38 Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). 2 - 39 Занятие № 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Сов	34		2	-
З семестр Общая физическая подготовка 35 Занятие № 1. Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой. 2 - 36 Ванятие № 2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. 2 - 1 2 3 4 38 Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). 2 - 39 Занятие № 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техникинаклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости. 2 - 39 Занятие № 6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствова		3000 м (м); бег на 2000 м (ж).		
Общая физическая подготовка 35 Занятие № 1. Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой. 2 - 36 Занятие № 2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. 2 - 37 Занятие № 3. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. 2 - 1 2 3 4 38 Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 2 - 38 Занятие № 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие вых качеств и гибкости. 2 - 39 Занятие № 6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Сов	Ито	го:	68	-
35 Занятие № 1. Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой. 2 - 36 Занятие № 2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. 2 - 37 Занятие № 3. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. 2 - 1 2 3 4 38 Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 2 - 39 Занятие № 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техникинаклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости. 2 - 40 Занятие № 6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование		3 семестр		
альных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Занятие № 2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. Занятие № 3. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. 1 2 3 4 Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). Занятие № 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие ред из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости. Занятие № 6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции дистанции.		Общая физическая подготовка		
альных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Занятие № 2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. Занятие № 3. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. 1 2 3 4 Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). Занятие № 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие ред из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости. Занятие № 6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции дистанции.				
3анятиях физической культурой. 2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. 2 - 37 высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. 2 - 1 2 Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). 2 - 39 Дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие ред из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости. 2 - 39 Занятие № 6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	I	Занятие № 1. Развитие и совершенствование общих и специ-		
36 Занятие № 2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. 2 - 37 Занятие № 3. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. 2 - 1 2 3 4 38 Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). 2 - 39 Занятие № 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техникинаклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости. 2 - 39 Занятие № 6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега	35		2	_
36 в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. 33 анятие № 3. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. 2 - 3 4 38 Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). 39 Занятие № 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие ред из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости. 30 3 4 2 3 3 4 3 3 4 3 3 4 3 3 4 3 3 4 3 3 4 3 3 4 3 3 4 3 3 4 3 4 3 3 4 3 4 3 3 4	35	альных физических качеств человека. Техника безопасности на	2	-
тибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. Занятие № 3. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. 2 - Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). Занятие № 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие ред из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости. Занятие № 6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	35	альных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	-
37 Занятие № 3. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. 2 - 1 2 3 4 38 Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). 2 - 39 Занятие № 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техникинаклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости. 2 - 40 дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техник		альных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Занятие № 2. Совершенствование техники прыжков в длину и		-
37 Высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. 2 - 3 4 38 Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). 39 Занятие № 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие ред из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости. 3 анятие № 6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		альных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Занятие № 2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и раз-		-
тибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. 2 - 3 4 Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). Занятие № 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техникинаклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости. Занятие № 6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		альных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Занятие № 2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.		-
1 2 3 4 38 Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2 - 38 Длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 2 - 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). 3 2 - 39 Занятие № 5. Совершенствование техники бега на короткие ред из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости. 2 - 39 Занятие № 6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции дистанции дистанции дистанции дистанции дистанции дистанции дистанции дистанции	36	альных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Занятие № 2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. Занятие № 3. Совершенствование техники прыжков в длину и в	2	-
38 Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). Занятие № 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техникинаклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости. Занятие № 6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	36	альных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Занятие № 2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. Занятие № 3. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков и длину и раз-	2	-
38 Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). Занятие № 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техникинаклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости. Занятие № 6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	36	альных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Занятие № 2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. Занятие № 3. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков и длину и раз-	2	-
38 честв. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). 39 Занятие № 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техникинаклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости. 39 Занятие № 6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие 2 -	36	альных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Занятие № 2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. Занятие № 3. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	- - -
длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). 3 анятие № 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.Совершенствование техникинаклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости. 3 анятие № 6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.Совершенствование техники бега на короткие 40 дистанции.Совершенствование техникинаклона туловища вперементации.	36	альных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Занятие № 2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. Занятие № 3. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков и длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	- - 4
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). Занятие № 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.Совершенствование техникинаклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости. Занятие № 6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.Совершенствование техникинаклона туловища впе-	36 37 1	альных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Занятие № 2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. Занятие № 3. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	- 4
39 Занятие № 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.Совершенствование техникинаклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости. Занятие № 6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.Совершенствование техникинаклона туловища впередости в техникинаклона туловища впередостанции.	36 37 1	альных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Занятие № 2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. Занятие № 3. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. 2 Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в	2 2 3	- - 4
39 дистанции.Совершенствование техникинаклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости. 3анятие № 6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.Совершенствование техникинаклона туловища впереробращи.	36 37 1	альных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Занятие № 2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. Занятие № 3. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. 2 Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж).	2 2 3	- - 4
ред из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости. Занятие № 6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.Совершенствование техникинаклона туловища впе-	36 37 1	альных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Занятие № 2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. Занятие № 3. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. 2 Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2 2 3	- - 4
вых качеств и гибкости. Занятие № 6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.Совершенствование техникинаклона туловища впе-	36 37 1	альных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Занятие № 2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. Занятие № 3. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. 2 Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). Занятие № 5. Совершенствование техники бега на короткие	2 2 3	- - 4
Занятие № 6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.Совершенствование техникинаклона туловища впе-	36 37 1 38	альных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Занятие № 2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. Занятие № 3. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. 2 Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). Занятие № 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техникинаклона туловища впе-	2 3 2	- - 4
40 дистанции. Совершенствование техникинаклона туловища впе-	36 37 1 38	альных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Занятие № 2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. Занятие № 3. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. 2 Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). Занятие № 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техникинаклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, сило-	2 3 2	- - - 4
	36 37 1 38	альных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Занятие № 2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. Занятие № 3. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. 2 Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). Занятие № 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техникинаклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2 3 2	- - 4
ред из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, сило-	36 37 1 38	альных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Занятие № 2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. Занятие № 3. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. 2 Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). Занятие № 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техникинаклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости. Занятие № 6. Совершенствование техники бега на короткие	2 3 2	- - 4 -
	36 37 1 38	альных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Занятие № 2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. Занятие № 3. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости. 2 Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). Занятие № 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техникинаклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости. Занятие № 6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2 3 2	- - - 4

	вых качеств и гибкости.		
41	Занятие № 7. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.Совершенствование техникинаклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
42	Занятие № 8. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
43	Занятие № 9. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техникиподнимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	1
44	Занятие № 10. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техникиподнимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	1
45	Занятие № 11. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания. Совершенствование техникиподнимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
46	Занятие № 12. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техникиподнимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	-
47	Занятие № 13. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Челночный бег 4 х 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежана полу (ж).	2	-
48	Занятие № 14. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	1
1	2	3	4
49	Занятие № 15. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
50	Занятие № 16. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
51	Занятие № 17. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
52	Занятие № 18. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-

	Специализация ОФП		
53	Занятие № 19. Основы общей физической подготовки (ОФП). Техника безопасности на занятиях по специализации ОФП.	2	-
54	Занятие № 20. Совершенствование техники прыжков со ска- калкой. Развитие ловкости и координации.	2	-
55	Занятие № 21. Совершенствование техники прыжков со ска- калкой. Развитие ловкости и координации.	2	-
56	Занятие № 22. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Контрольные тестирования: 1. Прыжки со скакалкой (м/ж).	2	-
57	Занятие № 23. Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
58	Занятие № 24. Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
59	Занятие № 25. Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-
60	Занятие № 26. Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Контрольные тестирования: 1. Приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой (м/ж).	2	-
61	Занятие № 27. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
<i>(</i> 2	Занятие № 28.Совершенствование техники тройного прыжка с		
62	места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
62	Занятие № 29. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
	Занятие № 29.Совершенствование техники тройного прыжка с	_	-
63	Занятие № 29. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Занятие № 30. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Контрольные тестирования: 1. Тройной прыжок с мес-	2	
63	Занятие № 29. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Занятие № 30. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Контрольные тестирования: 1. Тройной прыжок с места (м/ж). Занятие № 31. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2 2	- - - 4
63 64 65	 Занятие № 29. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Занятие № 30. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Контрольные тестирования: 1. Тройной прыжок с места (м/ж). Занятие № 31. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. 	2 2 2	- - - 4
63 64 65 1	Занятие № 29. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Занятие № 30. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Контрольные тестирования: 1. Тройной прыжок с места (м/ж). Занятие № 31. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. 2 Занятие № 32. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и	2 2 2 3	- - - 4
63 64 65 1 66	Занятие № 29. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Занятие № 30. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Контрольные тестирования: 1. Тройной прыжок с места (м/ж). Занятие № 31. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. 2 Занятие № 32. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. Занятие № 33. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2 2 2 3 2	- - - 4 -
63 64 65 1 66 67	Занятие № 29. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Занятие № 30. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Контрольные тестирования: 1. Тройной прыжок с места (м/ж). Занятие № 31. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. 2 Занятие № 32. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. Занятие № 33. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. Занятие № 34. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Контрольные тестирования: 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2 2 2 3 2 2	- - - 4
63 64 65 1 66 67	Занятие № 29. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Занятие № 30. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Контрольные тестирования: 1. Тройной прыжок с места (м/ж). Занятие № 31. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. 2 Занятие № 32. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. Занятие № 33. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. Занятие № 34. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Контрольные тестирования: 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж). 4 семестр Специализация ОФП	2 2 2 3 2 2	- - - 4 -
63 64 65 1 66 67	Занятие № 29. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Занятие № 30. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Контрольные тестирования: 1. Тройной прыжок с места (м/ж). Занятие № 31. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. 2 Занятие № 32. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. Занятие № 33. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. Занятие № 34. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Контрольные тестирования: 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2 2 2 3 2 2	- - - 4 -

	калкой. Развитие ловкости и координации.		
	Занятие № 37.Совершенствование техники прыжков со ска-		
71	калкой. Развитие ловкости и координации.	2	-
	Занятие № 38. Совершенствование техники прыжков со ска-		
72	калкой. Контрольные тестирования: 1. Прыжки со скакалкой	2	_
	(м/ж).	_	
	Занятие № 39. Совершенствование техники приседания на од-		
73	ной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц	2	_
	ног и координации.	_	
	Занятие № 40. Совершенствование техники приседания на од-		
74	ной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц	2	_
	ног и координации.	_	
	Занятие № 41. Совершенствование техники приседания на од-		
75	ной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц	2	_
, .	ног и координации.	_	
	Занятие № 42.Совершенствование техники приседания на од-		
76	ной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц	2	_
, 0	ног и координации.	_	
	Занятие № 43. Совершенствование техники приседания на од-		
	ной ноге, держась за опору одной рукой. Контрольные тести-		
77	рования: 1. Приседания на одной ноге, держась за опору одной	2	-
	рукой (м/ж).		
	Занятие № 44.Совершенствование техники тройного прыжка с		
78	места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
	Занятие № 45. Совершенствование техники тройного прыжка		
79	с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
	Занятие № 46. Совершенствование техники тройного прыжка		
80	с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
	Занятие № 47.Совершенствование техники тройного прыжка с		
81	места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-
	Занятие № 48. Совершенствование техники тройного прыжка с		
	места. Контрольные тестирования: 1. Тройной прыжок с мес-		
82	Ta $(M/ж)$.	2	_
0_	Ta (No Ak).	_	
1	2	3	4
	Занятие № 49. Совершенствование техники сгибания и разги-		
83	бания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и	2	_
	ловкости.	_	
	Занятие № 50. Совершенствование техники сгибания и разги-		
84	бания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и	2	_
	ловкости.	_	
	Занятие № 51. Совершенствование техники сгибания и разги-		
85	бания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и	2	_
	ловкости.	_	
	Занятие № 52. Совершенствование техники сгибания и разги-		
86	бания рук в упоре лежа. Контрольные тестирования:	2	_
	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	-	
	Общая физическая подготовка		
	Занятие № 53. Совершенствование техники прыжков в длину и	-	
87	в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и раз-	2	-
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	<u> </u>	

	гибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.		
	Занятие № 54. Совершенствование техники прыжков в длину и		
88	в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и раз-	2	_
	гибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	_	
	Занятие № 55. Совершенствование техники прыжков в длину и		
89	в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и раз-	2	
0,7		4	_
	гибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.		
	Занятие № 56. Определение уровня развития физических		
90	качеств.Зачётные контрольные тестирования: 1. Прыжок в	2	_
	длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж).	_	
	3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).		
	Занятие № 57. Совершенствование техники бега на короткие		
91	дистанции. Совершенствование техникинаклона туловища впе-	2	
91	ред из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, сило-	4	-
	вых качеств и гибкости.		
	Занятие № 58. Совершенствование техники бега на короткие		
0.0	дистанции. Совершенствование техникинаклона туловища впе-	_	
92	ред из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, сило-	2	-
	вых качеств и гибкости.		
	Занятие № 59. Совершенствование техники бега на короткие		
	дистанции. Совершенствование техникинаклона туловища впе-		
93		2	-
	ред из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, сило-		
	вых качеств и гибкости.		
	Занятие № 60. Определение уровня развития физических		
94	качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 100	2	_
, ,	м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя	_	
	(м/ж).		
	Занятие № 61. Совершенствование техники челночного бе-		
95	га.Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Со-	2	
93	вершенствование техникиподнимания туловища в сед из поло-	2	-
	жения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.		
1	2	3	4
	Занятие № 62. Совершенствование техники челночного бе-		
	га.Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Со-		
96	вершенствование техники подтигнации (муж ины). Со	2	-
	жения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.		
	Занятие № 63. Совершенствование техники челночного бе-		
97	га.Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Со-	2	-
	вершенствование техникиподнимания туловища в сед из поло-		
	жения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.		
	Занятие № 64. Определение уровня развития физических		
	качеств. Зачётные контрольные тестирования:		
98	1. Челночный бег 4 х 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на переклади-	2	-
	не (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежана по-		
	лу (ж).	<u></u>	
	Занятие № 65. Совершенствование техники бега на средние и		
00	длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств		
99	мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего	2	-
	плечевого пояса.		
	Занятие № 66. Совершенствование техники бега на средние и		
100	длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств	2	-
	And the second s		

	мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.		
101	Занятие № 67. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-
102	Занятие № 68. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2	-
Ито	го:	136	-
	5 семестр		
	Общая физическая подготовка		
103	Занятие № 1. Развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств человека. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	-
104	Занятие № 2. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
105	Занятие № 3. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	-
106	Занятие № 4. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Прыжок в длину с места (м/ж). 2. Прыжок в высоту с места (м/ж). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-
1	2	3	4
107	2 Занятие № 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техникинаклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-
	Занятие № 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техникинаклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, сило-		-
107	Занятие № 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техникинаклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости. Занятие № 6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибко-	2	-
107	Занятие № 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техникинаклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости. Занятие № 6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости. Занятие № 7. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техникинаклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости. Занятие № 8. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-
107 108 109	Занятие № 5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техникинаклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости. Занятие № 6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника наклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости. Занятие № 7. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техникинаклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости. Занятие № 8. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на 100 м (м/ж). 2. Наклон туловища вперед из положения сидя	2 2	-

		ı	· ·
	жения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.		
	Занятие № 11. Совершенствование техники челночного бе-		
113	га.Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Со-	2	_
	вершенствование техникиподнимания туловища в сед из поло-	_	
	жения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.		
	Занятие № 12. Совершенствование техники челночного бе-		
114	га.Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Со-	2	_
111	вершенствование техникиподнимания туловища в сед из поло-	_	
	жения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.		
	Занятие № 13. Определение уровня развития физических		
	качеств. Начальные контрольные тестирования:		
115	1. Челночный бег 4 х 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на переклади-	2	-
	не (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежана по-		
	лу (ж).		
	Занятие № 14. Совершенствование техники бега на средние и		
116	длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств	2	-
110	мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего	2	
	плечевого пояса.		
	Занятие № 15. Совершенствование техники бега на средние и		
	длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств		
117	мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего	2	_
	плечевого пояса.		
1	2	3	4
	Занятие № 16. Совершенствование техники бега на средние и		
110	длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств		
118	мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего	2	-
	плечевого пояса.		
	Занятие № 17. Совершенствование техники бега на средние и		
110	длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств		
119	мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего	2	-
	плечевого пояса.		
	Занятие № 18. Определение уровня развития физических		
120	качеств. Начальные контрольные тестирования: 1. Бег на	2	_
	3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	_	
	Специализация ОФП	I	i
101	Занятие № 19. Основы общей физической подготовки (ОФП).	_	
121	Техника безопасности на занятиях по специализации ОФП.	2	-
100	Занятие № 20. Совершенствование техники прыжков со ска-	_	
122	калкой. Развитие ловкости и координации.	2	-
	Занятие № 21. Совершенствование техники прыжков со ска-	_	
123	калкой. Развитие ловкости и координации.	2	-
	Занятие № 22. Совершенствование техники прыжков со ска-		
124	калкой. Контрольные тестирования: 1. Прыжки со скакалкой	2	_
124	(м/ж).	_	
	Занятие № 23. Совершенствование техники приседания на од-		
125	ной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц	2	_
123	ног и координации.	_	=
	•		
	Занатие No 24. Сорениенстрорание техники приселания на од		
126	Занятие № 24. Совершенствование техники приседания на одной ноге держась за опору одной рукой Разритие силы мыши	2	_
126	Занятие № 24. Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-

127	Занятие № 25. Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Развитие силы мышц ног и координации.	2	-	
128	Занятие № 26. Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Контрольные тестирования: 1. Приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой (м/ж).	2	-	
129	Занятие № 27. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2 -		
130	Занятие № 28. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	лжка c		
131	Занятие № 29. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2 -		
132	Занятие № 30. Совершенствование техники тройного прыжка с			
133	Занятие № 31. Совершенствование техники сгибания и разги-			
134	Занятие № 32. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-	
1	2	3	4	
135	Занятие № 33. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-	
136	Занятие № 34. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Контрольные тестирования: 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-	
	6 семестр			
137	Специализация ОФП Занятие № 35. Совершенствование техники прыжков со ска- калкой. Развитие ловкости и координации.	2	-	
138	Занятие № 36. Совершенствование техники приседания на од-		-	
139	Занятие № 37. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Совершенствование техники приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой. Контрольные тестирования: 1. Прыжки со скакалкой (м/ж). 2. Приседания на одной ноге, держась за опору одной рукой (м/ж).	2	-	
140	Занятие № 38. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.		-	
141	Занятие № 39. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	
142	Занятие № 40. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Контрольные тестирования: 1. Тройной прыжок с места (м/ж).	2	-	
143	Занятие № 41. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и	2	-	

	ловкости.			
144	Занятие № 42. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие скоростно-силовых качеств и ловкости.	2	-	
145	Занятие № 43. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Контрольные тестирования: 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м/ж).	2	-	
	Общая физическая подготовка			
146	Занятие № 44. Совершенствование техники прыжков в длину и в высоту с места. Совершенствование техникисгибания и разгибания рук в упоре лежа. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2	1	
147	Занятие № 45. Определение уровня развития физических			
148	Занятие № 46. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.Совершенствование техникинаклона туловища вперед из положения сидя. Развитие анаэробной скорости, силовых качеств и гибкости.	2	-	
149	Занятие № 47. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 100 м. 2. Наклон туловища вперед из положения сидя (м/ж).	2	-	
1	2	3	4	
150	Занятие № 48. Совершенствование техники челночного бега. Совершенствование техники подтягивания (мужчины). Совершенствование техникиподнимания туловища в сед из положения лежа (женщины). Развитие силы мышц живота и спины.	2	1	
151	Занятие № 49. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Челночный бег 4 х 9 м (м/ж). 2. Подтягивание на перекладине (м). 3. Поднимание туловища в сед из положения лежана полу (ж).	2	-	
152	Занятие № 50. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.	2	-	
153	Занятие № 51. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования: 1. Бег на 3000 м (м); бег на 2000 м (ж).	2 102	-	
Итого:			-	
Bcer	ro:	306	-	

4.5. Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом.

4.6. Самостоятельная работа студентов

Nº		Вид СРС	Объем часов	
п/п	Название темы		очная форма	заочная форма
1	Самостоятельное совершенствование физических качеств	практичес- кие занятия	22	-
Ито	Итого:			-

4.7. Курсовые работы/проекты не предусмотрены учебным планом.

5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- игровые и соревновательные технологии обучения;
- игровое моделирование и дифференцированное физкультурное образование;
 - здоровьесберегающие технологии;
- диагностика и контроль уровня физического и функционального состояния.

6. Формы контроля освоения дисциплины

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы преподавателем, ведущим практические занятия по дисциплине, в следующих формах:

- тестирование по общей физической подготовленности;
- тестирование по специализации ОФП.

Фонды оценочных средств, включающие тесты по общей физической подготовленности и по специализации ОФП, а также методы контроля, позволяющие оценить результаты текущей и промежуточной аттестации обучающихся по данной дисциплине, помещаются в приложении к рабочей программе в соответствии с «Положением о фонде оценочных средств».

Форма аттестации по результатам освоения дисциплины – зачет.

В экзаменационную ведомость и зачетную книжку выставляются оценки по шкале, приведенной в таблице.

Характеристика знания предмета		
1. Студент правильно выполняет физические упражнения; хорошо владе-		
ет навыками и умениями самостоятельного использования средств физи-		
ческой культуры и спорта.		
2. Студент сдает все тесты по общей физической подготовленности.	зачтено	
3. Студент сдает все тесты по специализации ОФП.	зачтепо	
4. Студент умеет самостоятельно разрабатывать и применять комплексы		
физических упражнений для повышения эффективности труда с учетом		
особенностей профессиональной деятельности.		

- 1. Студент неправильно выполняет физические упражнения; плохо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта.
- 2. Студент не сдает тесты по общей физической подготовленности.
- 3. Студент не сдает тесты по специализации ОФП.
- 4. Студент не умеет применять физические упражнения для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.

не зачтено

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература:

- 1. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / Виленский М. Я., Горшков А. Г. Москва: КноРус, 2016. 214 с. (СПО). ISBN 978-5-406-05081-1. URL: https://book.ru/book/919257 (дата обращения: 11.09.2019).— Текст: электронный.
- 2. Григорович, Е. С. Физическая культура: учеб.пособие / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов, Л. А. Колосовская, А. М. Трофименко, Н. М. Томанова. Минск: Выш. шк., 2014. 350 с. ISBN 978-985-06-2431-4. Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789850624314.html (дата обращения: 11.09.2019). Режим доступа: по подписке.
- 3. Губарева, Н. В. Естественнонаучные основы физической культуры (Биология): Учебное пособие / Губарева Н. В., Линдт Т. А., Баймакова Л. Г. Омск: изд-во СибГУФК, 2016. 108 с. ISBN --. Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. –URL:http://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_017.html (дата обращения: 11.09.2019). Режим доступа: по подписке.
- 4. Кузнецов, В. С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Москва: КноРус, 2017. 256 с. (СПО). ISBN 978-5-406-05437-6. URL: https://book.ru/book/920006 (дата обращения: 11.09.2019). Текст: электронный.

б) дополнительная литература:

- 1. Лазарева, Е. А. Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов: учебное пособие / Е. А. Лазарева. М.: изд-во МИСИ МГСУ, 2017. 129 с. ISBN 978-5-7264-1682-3. Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785726416823. html (дата обращения: 11.09.2019). Режим доступа: по подписке.
- 2. Николаев, А. А. Развитие силы у спортсменов / А. А. Николаев, В. Г. Семенов.— М.: Спорт, 2019. 208 с. —(Библиотечка тренера).— ISBN 978-5-9500182-1-3.— Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. URL:http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018213.html (дата обращения: 11.09.2019). Режим доступа: по подписке.
- 3. Николаев, А. А. Развитие выносливости у спортсменов / Николаев А. А. М.: Спорт, 2017. 144 с. (Библиотечка тренера). ISBN 978-5-

- 906839-72-5. Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. URL:http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839725.html (дата обращения: 11.09.2019). Режим доступа: по подписке.
- 4. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / Платонов В. Н. М.: Спорт, 2019.-656 с. ISBN 978-5-9500183-3-6.— Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018336.html (дата обращения: 11.09.2019). –Режим доступа: по подписке.
- 5. Поздеева, Е. А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: учебное пособие / Поздеева Е. А.— Омск: изд-во Сиб-ГУФК, 2017. 100 с. ISBN --.— Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. URL: http://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_042.html (дата обращения: 11.09.2019). Режим доступа: по подписке.
- 6. Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учеб.пособие / Е. Н. Сидорова, О. О. Николаева.— Красноярск: СФУ, 2016. 148 с. ISBN 978-5-7638-3400-0.— Текст: электронный // ЭБС «Консультант студента»: [сайт]. URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763834000.html (дата обращения: 11.09.2019). Режим доступа: по подписке.

в) методические рекомендации:

- 1. Методические указания «Общая физическая подготовка учащейся молодежи» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Т. А. Игнатова, В. В. Андреева, Е. В. Мамаева. Луганск: ЛНУ им. В. Даля, 2017. 29 с.
- 2. Методические указания «Методика развития основных двигательных качеств студентов» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: В. П. Ляпин, Е. В. Мамаева, Н. А. Аверкиева. Луганск: ЛНУ им. В. Даля, 2018.—16 с.

г) интернет-ресурсы:

- 1. Министерство образования и науки Российской Федерации http://минобрнауки.рф/
- 2. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки http://obrnadzor.gov.ru/
- 3. Министерство образования и науки Луганской Народной Республики https://minobr.su
 - 4. Народный совет Луганской Народной Республики https://nslnr.su
- 5. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru
 - 6. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/
- 7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/

- 8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов http://fcior.edu.ru/
- 9. Министерство спорта Российской Федерации https://www.minsport.gov.ru/
- 10. Министерство культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики https://mklnr.su/

Электронные библиотечные системы и ресурсы

- 11. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» http://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x
- 12. Электронно-библиотечная система «StudMed.ru» https://www.studmed.ru

Информационный ресурс библиотеки образовательной организации

- 13. Научная библиотека имени А. Н. Коняева http://biblio.dahluniver.ru/
- 14. Луганская Республиканская универсальная научная библиотека имени М. Горького –http://lib-lg.com/

8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» (специализация ОФП) предполагает использование для занятий стадиона и плоскостных спортивных сооружений, а также игрового зала, зала аэробики, тренажерного зала, зала для занятий ОФП, зала для занятий настольным теннисом.

Каждое из спортивных сооружений и залов предусматривает укомплектованность необходимым оборудованием, соответствующим содержанию проводимых занятий: гимнастические стенки, баскетбольные щиты, волейбольные стойки с сеткой, гимнастические скамейки, теннисные столы, тренажеры, волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи, скакалки и др.Дополнительный инвентарь хранится в инвентарной комнате.

Освещение спортивных заловестественное и искусственное, соответствующее действующим санитарным и противопожарным нормам.

Прочее: рабочие места преподавателей, оснащенные компьютером с доступом в Интернет.

Программное обеспечение:

Функциональное назначение	Бесплатное программ- ное обеспечение	Ссылки
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	https://www.libreoffice.org/ https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice
Операционная сис- тема	UBUNTU 19.04	https://ubuntu.com/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu
Браузер	Firefox Mozilla	http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx

Браузер	Opera	http://www.opera.com
Почтовый клиент	Mozilla Thunderbird	http://www.mozilla.org/ru/thunderbird
Файл-менеджер	Far Manager	http://www.farmanager.com/download.php
Архиватор	7Zip	http://www.7-zip.org/
Графический ре- дактор	GIMP (GNU Image Ma- nipulation Program)	http://www.gimp.org/ http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8 http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP
Редактор PDF	PDFCreator	http://www.pdfforge.org/pdfcreator
Аудиоплейер	VLC	http://www.videolan.org/vlc/